ஸமாதி யோகம்

சுவாமி சிவானந்தா

எழுதியது

மொழிப்படுத்தவர்

வித்வான் இ. கே. நடேச சர்மா B. O. L.,

Lecturer in Tamil, Loyola College, Madras.

சிவானந்தா பதிப்புக்கழகம்

ஆனந்தகுடீரம், ரிஷீகேசம்,

இமயமலை.

 1950 [விலை ரூபாய் ஐந்து

ஸமாதி யோகம்

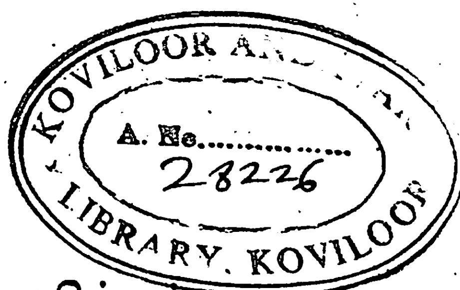
சுவாமி சிவானந்தா

எழுதியது

மொழிப்படுத்தவர்

வித்வான் இ. கே. நடேச சர்மா B. O. L.,

Lecturer in Tamil, Loyola College, Madras.



சிவானந்தா பதிப்புக்கழகம்
ஆனந்தகுடீரம், ரிஷீகேசம்,
இமயமலை.

பதிப்புரிமை] 1950 [விலை ரூபாய் ஐந்து

Published by the Sivananda Publication League, Rikhikesh and Printed by V. Balasubramanian at The Rajah Power Press, 16/1, Royapettah, High Road, Madras—14.

ஓம்

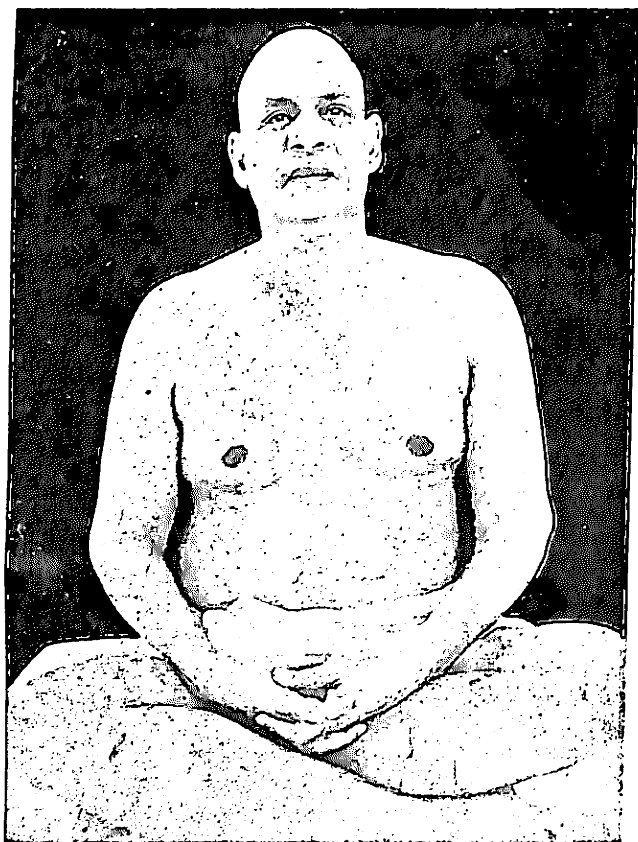
ஸமாதியின்

வரம்பிலா இன்பந்துய்க்கும்

எல்லா யோகியர்க்கும்

இஃதுரிமை

ஓம்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

ஆனந்தகுடீர்

ரிஷிகேசம், ஹிமாலயம்

பதிப்பாளர் குறிப்பு

உயர்ந்தோங்கு பெருந்தவத்திரு சிவானந்த அடிகளாரின் திப்பியப் பெருநூலே 'ஸமாதியோகம்'. திரு. இ. கே. நடேச சர்மா மொழிமாற்றுதலாகிய இப்பெருந்தொண்டினை ஆற்றல் வேண்டு மென்பது இறைவன் இட்ட ஆணையாம். நற்காட்சி முனிவரான சிவானந்த அடிகளாரின் உள்ளத்தினின்றும் ஊறிச்சுரந்து உவட் டெடுத்தோடும் அருண்மொழி யமுதவெள்ளமே இச்சமாதியோக மென்னும் அறிவுப் பெருநூல். இஃது ஐந்தாம் வேதம் எனக்கரு தவும் படுகின்றது. ஸாதனத்தின் எல்லாத்துறைகளையும் சிக்கற உரைக்கின்ற இந்நூல் ஸாதகர்களைப் படிப்படியாக நிர்விகற்ப ஸமா திக்கு (Supreme Transcendental Experience) அழைத்துச்செல் கின்றது. இவற்றின் எல்லாச் செய்திகளும் அடிகளார் தாம் முன்னர் முற்றும் உணர்ந்தனவும், பழுத்த அநுபவத்தால் நன்கு கண்ணிற்கண்டனவுமாகி அவை ஒரு சித்த புருஷரின் வியத்தகு உரைகளைப்போலத் தெளிவாய் உரைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன. பல் வேறு வகையினராகிய ஸாதகர்களுக்குப் பயிற்சிக்காலத்து வரு கின்ற இடையூறுகளையும், கடியவேண்டிய தவறுகளையும், அக்கா லத்தே அசதியில் வருகின்ற போராட்டங்களையும் அடிகளார் முற்றுமுணர்ந்து அவற்றினைப் போக்க வழிகளையும் கூறுதலின் இந்நூல் ஸாதகர்களுக்கு அளந்தறியாப் பெருந்துணையாய் இருக் கின்றது.

திரு. இ. கே. நடேச சர்மா ஓர் இயற்றமிழ்ப் பெரும்புலவர். அத்துடன் பன்மொழிப் புலமையும் அறிவுநூற் புலமையும் உடை யவர். அடிகளாரின் ஆங்கிலச் சமாதியோகத்தைத்தமிழ்மொழியாய் மாற்றுதற்கு அவரே ஆற்றலும், தகுதியும் வாய்ந்தவர். ஆதலால் தமிழ்த் திருநாடு அவர்க்குப் பெரிதும் கடப்பாடுடையதாகும். இத் தமிழ்நூலைப் பயில்கின்றவர் குடும்பங்கள் அனைத்தும் தெய்வமணங் கமழுமாறு மாற இஃதொரு பெருங்கருவி. ஸாதகர்கள் தத்தம் மனைவிமார், தாய்மார், சோதரிமார் முதலானோர்க்குத் தெய்வ சிந்த னையாம் உணவு அல்லது ப்ரஸாதத்தை தேடித்தர வேண்டுமென் றெண்ணினால், சிவானந்த அடிகளாரின் இந்நூலே அதனுக்கேற்ற தும் தக்கதுமாதலின், நெடுங்காலமாக எதிர்பார்த்திருந்த இத்தெய் விக உணவை அவர் வரவேற்றுத் தாமும் உண்டு பேறு பெற்று, ஏனையோரையும் உண்பித்துப் பேறு பெறுவிப்பர்ராக. இந்நூல் உங்கள் இதயத்தை விளக்குவதாக.

ஆநந்த குடீரம்
ஸெப்டம்பர் 8,1949

ஸ்வாமி - சிதாநந்தர்,
சிவானந்தர் பதிப்புக்கழகம்.

ஆறுமாதங்களில் ஸமாதி

ஒரு யோகி மன ஒருமையோடு மலைக்குகையொன்றை நோக்கியோ ஒரு கோயிலுக்கோ அல்லது ஒரு தனி யறைக்கோ செல்லல்வேண்டும். மனத்தாலும், பேச்சாலும், செயலாலும் எவருடனும் கலத்தல் கூடாது. பொருள்களின் சேகரிப்போ கலப்போ யோகிகளுக்குத் துன்பங்களை விளைவிக்கும். எப்பொருளிலும் பற்றின்மையை வளர்த்தல் வேண்டும். உரிய காலங்களில் தக்க உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உலக லாபத்தில் மகிழ்வதும் நஷ்டத்தில் வருந்துவதும் கூடாது. தன்னைப் பிறர் வைதாலும், வணங்கினாலும், அவர் தமை ஒன்றாகப் பார்த்தல் வேண்டும். யாருக்கோ எங்கோ நன்மையோ தீமையோ ஏற்பட்டால் அவற்றைப் பற்றிச் சூழ்தல் கூடாது. ஊதியத்திலும் கேட்டிலும் மகிழ்வதும் வருந்துவதும் கூடாது. எல்லோரையும் சமமாகப் பார்ப்பதோடு காற்றினைப்போலப் பற்றற்றிருத்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் எந்த யோகி தன் மனத்தை இப்பண்புடன் போற்றித் தனக்கென வாழாது பிறர்க்கென உழைத்து, எப்பொருளையும் எம்மக்களையும் தன் கண்ணுக்கு ஒன்றாக்கி ஆறுமாதங்கள் ஒழுங்கான நியமங்களோடு வாழ்கின்றானோ அவன் பிரஹ்மத்தை அறிவான்; நிர்விகற்ப ஸமாதியும் அவனுக்குக் கைகூடும்.

மகாபாரதம்—சாந்திபர்வம்.

The Divine Life Society

RIKHIKESH, HIMALAYAS.

Beloved aspirants,

Samadhi is blissful union with the Supreme Self. It leads to the direct intuitive realisation of the Infinite.

It is an inner Divine experience which is beyond the reach of speech and mind.

You will have to realise this yourself through deep meditation. The senses, the mind and the intellect cease functioning. There is neither time nor causation here.

May you rest in Samadhi.

Sivananda

ANANDA KUTIR,
1-ST. JANUARY 1950.



உபநிஷத்துக்களிற் கண்ட

ஸமாதி

1 *ஜீவாத்மபரமாத்மைக்யாவஸ்தா த்ரிபுடிரஹிதா*
பரமானந்த ஸ்வரூபா சுத்தசை தன்யாத்மிகா ஸமாதிஃ

சுத்த சைதந்யத்தோடு கூடியதும், பரமாநந்த நிலைபேறுடையதும், கருதுவோன், கருத்து, கருதப்படும் பொருள் என்னு மிம்மூன்றும் அற்றதுமான நிலையே ஸமாதி. அந்நிலையே ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு இரண்டறக் கலக்கும் நிலை.

2 *த்யாத்ருத்யானே விஹாய நிவாதஸ்தித*
தீபவத்யேயைக கோசரம் சித்தம் ஸமாதிஃ

காற்றேயில்லாத இடத்திலுள்ள விளக்குச் சுவாலை போல, தியானிப்பவன், தியானம், தியானிக்கப்படும் பொருளென்னு மிம்மூன்று மற்ற மனம் பரம்பொருள் அல்லது பிரஹ்மத்தினிடத்து இடைவிடாது பொருந்திக் கிடப்பதே ஸமாதி.

3 *வ்ருத்தி சூன்யம் ப்ரசார சூந்யம் மநஃ*
பரமாத்மநி லீனம் பவதி

மனம்—கருத்துக்கள், விருப்பங்கள் இரண்டு மற்று, அலைதலுமில்லாது பிரஹ்மத்தினிடத்தே கவிந்தொன்றுவதே ஸமாதிநிலை.

4 *ப்ராப்தே ஞாநே ந விஞ்ஞாநே ஜ்ஞேயே பரமாத்மநி ஹ்ருதி*
ஸம்ஸ்திதே தேஹே லப்த சாந்திபதங்கதே ததா ப்ரபா—
மநோ வ்ருத்திசூன்யம் பவதி.

இருதயத்திலுள்ள பரமாத்மாவினிடத்தில் முற்றிய அறிவானது வந்துவிட்டால் விஞ்ஞானம் கைவரும். உடம்

பறிவு ஒழிந்து சாந்தநிலை எய்தும். அப்போது விருத்திகள், மனம், புத்தி இவையெல்லாம் அழிந்தொழியும். இம்மன அழிவே ஸமாதி.

5. ப்ராணாபானயோ ரைக்யம் க்ருத்வா, த்ருத கும்பகோ நாஸாக்ர
தர்சன த்ருட பாவனயா த்விகராங்குலிபிஃ ஷண்முகீகர—
ணேந ப்ரணவத்வநிம் நிசம்ய மநஸ்தத்ர லீநம் பவதி.

கும்பக நிலையில் மூக்கு முனையில் பார்வையைச் செலுத்திப் பிராணன் அபானன் என்னு மிரண்டனையும் அடக்கி, இரு கைகளாலும் ஷண்முக முத்திரை செய்தபின் மனம் ஓங்கார ஒலியினைக் கேட்டு அவ்வொலியின்கண் பொருந்திக் கிடக்கும்.

6. பயஸ்ரவாநந்தரம் தேநுஸ்தநக்ஷீரமிவ ஸர்வேந்திரிய வர்கே
பரிநஷ்டே மனோ நாசோ பவதி.

பசுவின் மடியிலிருந்து பாலைப் பீச்சுவதுபோல, அமிர்தத்தைப் பிலிற்றிய பின்னர் இந்திரியக் கூட்டங்களனைத்தும் அமைதி அடையும் அப்போது மனநாசம் ஏற்படும். அந்நிலையே ஸமாதி.

7. யதா பஞ்சாவதிஷ்டந்தே ஞானானி மநஸாஸஹ
புத்திஃ ச ந விசேஷ்டதி தாமாஹுஃ பரமாம் கதிம்.

மனமும் இந்திரியங்களும் அடங்கிப் புத்தியும் அமைதியடைந்துவிட்டால் அந்நிலையை மிகச் சிறந்த மேலான நிலை என்பர்.

8. ஸம்சாந்த ஸர்வ ஸங்கல் பாயாஃ சிலாவத் வஸ்திதிஃ
ஜாக்ராந் நித்ரா விநிர்முக்தா ஸா ஸ்வரூபஸ்திதிஃ பரா.

மனத்தின் ஸங்கல்பங்கள் அல்லது விழைவுகளெல்லாம் அமைதியடையும்போது அம்மனம் துயிலாமலும் விழியாமலிருக்கும்போது-அம்மனம் கல்லினைப்போல் துளங்காமல் அமைதியுறும்போது ஏற்படும் நிலையே ஸமாதியின் மேலான உண்மைநிலை.

9. மாருதே மத்ய ஸஞ்சாரே மநஸ் தைர்யம் ப்ரஜாயதே
யோ மந: ஸுஸ்த்தீபாவ: ஸைவாவஸ்தா மநோந்மநீ

பிராணன் இடை பிங்கலை என்னும் நாடிகளை விட்டு சுழுமுனை நாடியின்கண் இயங்கும்போது மனம் ஒரு நிலைப்பாடெய்துகின்றது. அந்நிலையிலுள்ள ஸமாதியே மநோந்மநி எனப்படும்.

10. ஸரூபோஸௌ மநோநாச: ஜீவன்முக்தஸ்ய வித்யதே
நித்ராக ரூப நாசஸ்து வர்த்ததே தேஹமுக்திகே.

ஜீவன் முக்தன் ஸரூப மனோ நாசத்தை எய்தினாலும் உருவ லேசமாவது எஞ்சியிருக்கும். விதேக முக்தனுக்கு உருவம், தூக்கம், தீவினைகள் ஆகிய இவையனைத்தும் அழிவடைந்துவிடும். அவன் அருவ மன நாச மெய்துகின்றான்.

11. சித்தே சைத்ய தசாஹீநே யாஸ்திதி: க்ஷீண சேதஸாம்
ஸோச்யதே சாந்த கலநா ஜாக்ரத்யேவ ஸுஷுப்ததா.

விழைவற்று நாசமெய்திய பின்பு சாந்தநிலை வந்தெய்தும். அந்நிலை ஆழ்ந்த துயில் நிலையைப்போன்றிருந்தாலும் யோகி விழிப்பு நிலையிலிருக்கின்றானவான்.

12. நைதஜ்ஜாக்ரந் ந ச ஸ்வப்ந: ஸங்கல்பாநாம பாவநாத்
ஸுஷுப்த பாவோ நாப்யே ததபாவாஜ்ஜடதா ஸ்திதே:

ஸங்கல்பம் அல்லது விழைவுகளற்ற அந்நிலை விழிப்பு நிலையுமன்று; கனவு நிலையுமன்று. இயக்க மின்மையால் துயில் நிலையுமன்று.

13. ஸத்வாவபோத ஏவாஸௌ வாஸநா த்ருண பாவக:
ப்ரோக்த, ஸமாதி சப்தேந நது தூஷ்ணீமவஸ்திதி:

ஸத்வஞானம் அல்லது பிரஹ்மம் ஒரு நெருப்பினைப் போன்றது. அஃது வாஸனைகள் அல்லது விழைவுகள் என்னும் புல்லை எரித்து விடும். அந்நிலையே ஸமாதியென்னும் சொல்லின் பொருள். இயக்கமின்றிச் சும்மாயிருக்கும் நிலையன்று.

14. நிர்விகாரதயா வ்ருத்யா பிரஹ்மாகாரதயா புந
வ்ருத்திவிஸ்மரணம் ஸம்யக் ஸமாதிரபிதீயதே.

கருத்துக்கள் அழிந்தால் விருத்திகள் அழியும்; பின்னர் செய்யும் பிரஹ்மாகார வ்ருத்தி அல்லது பிரஹ்மத்தின்மீது ஊன்றிய தியானமே ஸமாதி.

15. த்ருச்யா ஸம்பவ போதேந ராகத்வேஷாதிதாநவே
ரதிர் பலோதிதா யா ஸா ஸமாதிரபி தீயதே.

நாம் பார்க்கின்ற—கேட்கின்ற பொருள்கள் பிரஹ்மமல்ல என்னும் அறிவினால் நம் விருப்பு வெறுப்புக்களின் பலம் மிகமிகக் குன்றும்போது, பிரஹ்மஞானம் நிலை பேறடைந்து, பல மெய்தும்போது பழக்கத்தாலும் விள்ளா அன்பாலும் அறிவாலும் செய்யப்படும் தியான நிலையே ஸமாதியாம்.

16. அஹமேவ பரம் ப்ரஹ்ம ப்ரஹ்மாஹமிதி ஸம்ஸ்திதிঃ
ஸமாதிঃ ஸது விஞ்ஞேயঃ ஸர்வ வ்ருத்தி நிரோதகঃ

'நானே பரப்ரஹ்மம்' 'பரப்ரஹ்மமே நான்' என்னும் இவ்வொரே கருத்துத் தங்கிப் பிறகருத்துக்கள் ஒழியும் நிலையே ஸமாதி.

17. ஸமாதிঃ ஸம்விதுத்பத்திঃ பரஜீவைகதாம் ப்ரதி
த்யாநஸ்ய விஸ்மிருதிঃ ஸம்யக் ஸமாதி ரபிதீயதே

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு இரண்டறக் கலத்தலிலே அறிவானது முற்றி த்ரிபுடியின் அல்லது தியானத்தின் முழுமறப்பும் ஏற்படும் நிலையே ஸமாதி.

18. ஸமாஹிதா நித்யத்ருப்தா யதா பூதார்த்த தர்ஸிநீ
ப்ரஹ்மந் ஸ்மாதி சப்தேந பாரப்ரஞ்ஞோச்யதே புதைঃ

அறிவுள்ளவனே, தன்னடக்கத்தால் மனநாசம் பெற்று பிரஹ்மத்தை அறியும் அறிவுக்கு வழிகாட்டுகின்ற அப்பராபுத்தி பண்ணும் நிலையே ஸமாதியென முற்றத் தெளிந்த முனிவர் கூறினர்.

19. அஸுப்தா நிரஹங்காரா த்வந்த்வே வ்யாநநுபாதிநீ
பிரஹ்மந் ஸமாதிசப்தேந மேரோ: ஸ்திரதரா ஸ்திதிः

ஊசலாடும் மநநிலைவிட்டு, வெப்பதட்பம், இன்பதுன்பம் முதலியவைகட்கு வயப்படாது, அகங்காரமற்று இருக்கும் மன நிலையே ஸமாதி. இந்த ஸமாதியால் மேருதண்டமென்னும் முதுகெலும்பின் தளராததும் வளையாததுமான நிலையும் குறிப்பிடப்பெறுகின்றது.

20. நி : சித்தா விகதாபீஷ்டா ஹேயோபாதேய வர்ஜிதா
பிரஹ்மந் ஸமாதி சப்தேந பரிபூர்ண மநோகதி:

இணை விழைச்சில் பற்றற்று, அவற்றினைப்பற்றிய கருத்துக்களும் இல்லாது, ஈட்டல் ஈதல் முதலியவற்றுள் கருத்தற்றுத், துளங்காமல் ஒரே முகமாய் நிற்கும் மனநிலையே ஸமாதி.

21. ஸலிலே ஸைந்தவம் யத்வத் ஸாம்யம் பஜதி யோகதः
ததாத்ம மநஸோரைக்யம் ஸமாதி ரபிதீயதே.

அப்பொடு பெய்த உப்பே போல மனம் ஆத்மாவில் இரண்டறக் கலப்பதுவே ஸமாதி.

22. யத்ஸமத்வம் தயோரத்ர ஜீவாத்ம பரமாத்மநோः
ஸமஸ்த நஷ்ட ஸங்கல்பः ஸமாதிரபிதீயதே.

ஸங்கற்பம் அல்லது விழைவுகளின் அழிவும் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் வேற்றுமையின்றிக் கலப்பதுவுமே ஸமாதி.

23. ப்ரபாசூந்யம் மநः சூன்யம் புத்திசூன்யம் நிராமயம்
ஸர்வசூந்யம் நிராபாஸம் ஸமாதி ரபிதீயதே.

புத்தியின் அழிவும், மனநாசமும், புத்திநாசமும், அழிவின்மையும் மாறுபாடின்மையும் உள்ள நிலையே ஸமாதி.

24. ப்ரஹ்மாகார மநோ வ்ருத்திப்ரவாஹோஹங்க்ருதிர் விநா
ஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதி : த்யாநாப்யாஸாத்ப்ரகர்ஷத:

பிரஹ்மாகார விருத்தி வெள்ளப் பெருக்கெடுத்து, "நானே உடல் நானே மனம" என்னுமகங்காரங்களற்றுத் தியானத்தில் ஆழ்ந்து கிடப்பதுவே ஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதி.

25. ப்ரசாந்த வ்ருத்திகம் சித்தம் பரமாநந்த தீபகம்
அஸம்ப்ரக்ஞாத நாமாயம் ஸமாதிர்யோகிநாம் ப்ரிய:

எந்த ஸமாதியில் மனத்தின் வாஸனைகள் அல்லது வ்ருத்திகள் அழிந்துபோகி, நேர்முகமான பேரானந்தநிலை ஏற்படுகின்றதோ அந்நிலைதான் யோகியர் விழைந்துபோற்றும் அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதி.

26. ஸ்வாநுபூதிரஸாவேசாத்த்ருச்ய சப்தாவுபேக்ஷிது:
நிர்விகல்பஸமாதி ஸ்யாந்நிவாதஸ்தித தீபவத்.

நாமரூபமுள்ள எல்லாப் பொருள்களிலும் பற்றற்று, காற்றில்லாத இடத்திலுள்ள விளக்குச் சுடரைப்போல மனம் அசைவற்று நின்று ஆத்மானந்தத்தை அநுபவிக்கும் நிலையே நிர்விகற்பஸமாதி.

27. ப்ரபா சூந்யம் மந: சூந்யம் புத்திசூந்யம் சிதாத்மகம்
அதத்வ்யாவ்ருத்தி ரூபோஸௌ ஸமாதிர் முநிபாவித:

மனத்தை ஆத்மாவினிடம் பதியப்பண்ணும் அந்தர்முக விருத்தியின் ஒழுங்கான பெருக்கத்தால் இறையறிவே எஞ்சி நிற்கும் நிலை ஸமாதி. இதுவே யோகியரால் பழகப் பெறுகின்றது. அப்போது விழைவுகளனைத்தும் தாமாகவே நழுவி ஒழுகி யொழிந்துபோகும்.

28. ஊர்த்வ பூர்ண மத: பூர்ணம் மத்ய பூர்ணம் சிவாத்மகம்
ஸாக்ஷாத் விதிமுகோஹ்யேஷ ஸமாதி: பரமார்த்திக:

எல்லா மங்களங்களோடு கூடினதும், எல்லா நிறைவுமுள்ளதும், எங்கும் வியாபித்திருப்பதும், மேலுங்கீழும் அங்கும் இங்கும் எங்கும் நிறைந்திருப்பதுமான பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தைக் கண்ணிற்கண்டு களிப்பதான உண்மை நிலையே ஸமாதி.

ஸமாதி மூலங்கள் முற்றும்—ஹரி; ஓம்தத்ஸத்.

முகவுரை

I ஸமாதி என்பது யாது?

மனமும் பிராணனும் பாலும் நீரும் போன்றது. மனத்தை அடக்குவதே ராஜயோகம். ஒருவன் பழுத்த யோகியாகி, நிரதிசயமான ஸமாதிநிலையை அநுபவிக்க விரும்பினால் மனத்தையும் பிராணனையும் அவசியம் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். அவன் இடைவிடாமல் முறைவழுவாது யோகாப்பியாஸம் செய்யவேண்டும்.

மனோ நிக்கிரகம் அல்லது மனத்தை அடக்குதல் ஞானத்திற்குப் பரம்பரா ஸாதனம். நிரோதம் அல்லது மனத்தை அடக்கல் ஸாங்க்யம், யோகம் என்னுமிவைகளின் உச்சநிலை. எல்லாவித ஆத்ம ஸாதனங்களுக்கும் சித்தநிரோதமே அடிப்படை. மனத்தை அடக்குவதே எல்லா வழிபாடுகள் அல்லது உபாஸனைகளின் ஸாரம். இதுவே ஞானமும் தியானமும். மனமானது பொருள்களிடமிருந்து பூர்ணமாக நிக்கிரகம் செய்யப்படவேண்டும். மனத்தை அடக்குவதால் எல்லாவற்றுள்ளும் உயர்ந்த நிலை அடையப்படுகிறது. மனமானது, இருதயத்திற்கலந்து மாயுமட்டும் கட்டுப்படுத்தப்படவேண்டும்.

‘ஆத்மன்’ அல்லது ‘ப்ரஹ்மம்’ உன்னுடைய அழிவற்ற ஆத்மா. அது ஒன்றுதான் உண்மையான ஜோதி

அல்லது ஒளி. இந்த ஆத்மாவை மாத்திரம் நீ அறிவாயாகில் உனக்குப் பரிபூர்ண நிலை கிட்டும். இப்பிறவியிலேயே பரிபூர்ண நிலையை நீ அடையலாம். எல்லாக் கோசங்கள் அல்லது திரைகளுக்குள்ளே வீற்றிருக்கும் ஆத்மாவை ஞானத்தால் அறிந்து ஸமாதியின் வாயிலாய்க் கண்ணிற்காணவேண்டும். இந்த ஆத்மாவே இறுதியான உண்மை; இதுவே ஸம்பூர்ணம் அல்லது நிறைவு. இதை நீ அறிவையாகில் அப்பொழுதுதான் உன்னுடைய வாழ்வு பயனுள்ளதாகவும் உண்மையானதாகவும் மாறுகிறது. உள்ளேயிருக்கும் பரிபூர்ணனுகிய ஆத்மாவை அறிகிறவன் எல்லாத் துக்கங்களையும் கடந்து விடுதலையடைகிறுன். இந்த ஆத்மாவை நீ அறியாதுபோனுல் உனக்குப் பெருத்த நஷ்டம் உண்டாகும்.

ஸமாதி யென்பது கேவலம் மனேவிகாரத்தால் உண்டாகும் ஆவேசம் அல்லது உற்சாகம் அன்று. அது பாரமார்த்திக ஸத்யம் அல்லது பரிபூரண அறிவின் நிகரற்ற இயற்கையான பிரத்யக்ஷ அநுபவம். அது உணர்ச்சிகளுக்கு எட்டாதது; மயிர் சிலிர்க்கும்படி செய்வது. ஸமாதியில் மனேவாக்குக்களுக்கு எட்டாத பூர்ண அறிவு நிலவுகிறது. முமுக்ஷு, தான் அடைவதற்கு முயற்சி செய்துகொண்டிருந்த இலக்கின் மையத்தில் இளைப்பாறிப் பூர்ண விடுதலை அல்லது சுயாதீனத்தையும் பரிபூரணத்வத்தையும் அநுபவிக்கிறுன்.

வீடு பற்றியெரியும்போது அதில் அகப்பட்ட ஒரு மனிதன் தன்னை ஆபத்திலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ள எவ்விதம் பெருமுயற்சி செய்வானே அவ்விதம் ஒருமுமுக்ஷு

வானவன் ஸம்ஸாரமென்னும் ஸாகரத்திலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளத் தீவிர ஆசையுள்ளவனாக இருக்க வேண்டும். அவன், அப்பொழுதுதான் ஆழ்ந்த தியானத்திலும் ஸமாதியிலும் நுழையமுடியும்.

மனம் தூய்மையடைந்து ஸமாதி நிலைக்குக்கொண்டு வரப்படும்போது, அது பிரஹ்மமாகவே ஆகிறது. ஸமாதியில் பயத்துக்குக் காரணமான த்வைதத் தோற்றம் கிடையாது; அவித்தையும் இல்லை.

ஸமாதி உன்னை ஆத்மாவில் நிலை நிறுத்துகிறது. ஸமாதியின்மூலம் ஜீவாத்மா, பரமாத்மா அல்லது பரிபூரண அறிவோடு கலந்துவிடுகிறது. மனோ வியாபாரம் ஸமாதியில் கிடையாது. அவ்விடம் பூர்ணசாந்தி நிலவுகிறது; மனப் பூர்ணமாகக் கட்டுக்கடங்கிவிடுகிறது. தியானத்திற்குப் பின்பு ஸமாதி ஸித்திக்கிறது. ஆழ்ந்த தியானமே ஸமாதி. தீவிரத் தியானத்தில் பூர்ணமாகப் பழக்கப் பெற்ற மன்மானது நிர்விகற்ப ஸமாதியில் நுழையமுடியும்.

ஸமாதியில் மனமானது தன்னுடைய இயற்கைத் தொழிலை நிறுத்திவிட்டு மனத்தால் தீண்டப்படாத ஆத்மாவில் தானாகவே நிலைபெறுகிறது. ஸமாதியில் மனம் வேலை செய்வதே இல்லை. அது பிரஹ்மத்தில் கலந்துவிடுகிறது. நீ அறிவோடுகூடிய ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்குச் சமமான ஒரு நிலையை உன்னால் உண்டுபண்ணிக்கொள்ளக் கூடுமானால், அது ஆழ்ந்த தூக்கமன்று; அதுதான் ஸமாதி. எந்நிலையில் இந்திரியங்களும் மனமும் தம் தொழில்களைச் செய்வதில்லையோ, ஞானமென்னும் நெருப்பால் அஞ்ஞானமென்னும் திரையானது அழிக்கப்பட்டு

விட்டதோ அதுதான் உறங்கா உறக்கம். முமுக்ஷு அழிவற்ற பரம்பொருளின் பரிபூர்ண நிரதிசயானந்தத்தையும், ஸமஷ்டி ஞானத்தையும், எல்லையற்ற அநுபவங்களையும், பரமசாந்தியையும் அநுபவிக்கிறான்.

ஸமாதியில் பரிசுத்தியடைந்த மனமானது வெளிப்பொருள்களிடமிருந்து தன்னை இழுத்துத் தன்பார்வையை உட்புறம் செலுத்தி அந்தராத்மா அல்லது ஆத்மாவில் ஒருமுகம் செய்கிறது. அது தனக்குக் காரணமான ஆத்மாவில் கலந்து ஆத்மாவாகவே ஆகிவிடுகிறது. எப்படிக் கற்பூரம் சுவாலையாகிவிடுகிறதோ அப்படியே அது ஆத்மாவின் உருவத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. 'ஆத்மஞானம் அன்று பிரஹ்மஞானம்' அது ஓர் உண்மையான அநுபவம் அல்லது அபரோக்ஷஞானம்; வெளியிலுள்ள பிறஸாதனங்களால் அறியப்படும் பரோக்ஷஞானமன்று. பிரஹ்மமாக ஆவதே பிரஹ்மத்தை அறிவது. "பிரஹ்மவித் பிரஹ்மைவ பவதி"—இதுவே உபநிஷத்துக்களின் முடிந்தமுடிபு.

ஸமாதியில் இயற்கை அறிவு அல்லது ஸஹஜஞானம் நிலவுகிறது. ஞானக்கண் திறக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிரஹ்மாகாரவிருத்தி உண்டாகும்போது ஞானமென்னும் மூன்றுவது கண் தானாகவே திறக்கிறது. ஸமாதி அநுபவத்தை அடைந்த ரிஷி தன் சொந்த ஆத்மாவில் நிலைபெறுகிறான். அவனுக்கு ஸமஷ்டி அறிவும் அபரோக்ஷஞானம் என்னும் திவ்ய ஞானமும் ஸித்திக்கின்றன.

நீ ஸமாதி நிஷ்டையில் இருக்கும்வரையில் அவ்விடத்தில் பிரஹ்மம் என்னும் உயர்தனிப் பொருளே இருக்கிறது. சரீரப் பற்றுதலைத் துறந்து, ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஒன்றே என மதித்து, ஸாதகனே பரமாத்மா என்பதாகத் தெரிந்து, இவ்வித ஞானத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு இயங்குவதே நிரந்தர ஸமாதி. ஆனால், கண்ணை மூடிக்கொண்டு குருடன்போன்று உட்கார்ந்திருப்பது இடைவிடாத ஸமாதியன்று. மனத்தின் அழிவு அல்லது ஐக்யமே ஸமாதி. அவன் எவ்விடம் சென்றாலும் அந்த ஓர் ஆத்மாவையே பார்க்கிறான். ஆசை மறுத்தலோ அல்லது ஆத்மஞானமோ தனித்தனியாகப் போதாது; ஆனால் அவ்விரண்டின் சேர்க்கையிலிருந்தே நிரந்தரஸமாதி உண்டாகிறது. ஆத்மஞானமே பிரஹ்மநிஷ்டை. இதை எவன் அடையப் பெறுகிறானோ அவனுக்குச் சரீரம் இல்லை.

இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்து மனம் விடுபடுவதே முக்தி. விஷயமென்பது புலன்களின் தொழில். ஆதலால், இந்திரியங்களை விட்டுப் பிரிந்த மனத்தின் நிலை அல்லது நம்பிக்கை, பயம் முதலிய மனோவியாபாரமற்ற நிலையே முக்தி. மனம் பிரஹ்மத்தோடு ஒன்று சேராமல் அதை இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்து பிரிக்கமுடியாது. பிரஹ்மத்தோடு மனம் ஒன்றாகிவிடுகிறது. இதுதான் முக்தி. இதுதான் 'நிர்விஷயம்' என்னும் நிலை.

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவாகிவிடுகிறது. இதுவே முக்தி. எவ்விதம் உப்பு நீரில் கலந்து நீராகவே ஆகிவிடுகிறதோ அவ்விதம் மனம் பிரஹ்மத்தோடு கலந்து முடிவில் பிரஹ்மமாகவே ஆகிவிடுறது. மனம் பிரஹ்மமாகும்போது அதன்

சிருஷ்டியான அல்லது காரியமான உலகமும் பிரஹ்மத்தில் ஐக்யமடைந்து அதுவும் பிரஹ்மமாகிவிடுகிறது. இந்த நிஷ்டையை எவன் அப்பியாஸம் செய்கிறனே அவனுக்குத்தான் 'இவையெல்லாம் பிரஹ்மம் என்னும் ஞானம் தோன்றும்.

வேதாந்தத்தின்படி அவித்தை அல்லது அஞ்ஞானத்தின் அழிவே ஸமாதி. தர்மானுஷ்டானம், யோகாப்பியாஸம் என்னும் இவைகளைப் பயில்வதால் முமுக்ஷு பிரகிருதியின் தளையிலிருந்து விடுபட்டு ஸமாதியை அடைகிறன் என்பது பதஞ்சலி முனிவரின் கருத்து.

வேதாந்தி நிரதிசயானந்தத்தையும் ஸஹஜ ஸமாதியின் துக்க நிவிர்த்தியையும் அநுபவிக்கிறன். அவன் மௌனம் பொருந்திய ஸாக்ஷியாகவே இருக்கிறன். அவன் மனோவியாபாரம் அல்லது எண்ணங்களின் அலைகளை அடக்குவதற்கு எவ்வித விசேஷ முயற்சியும் செய்கிறதில்லை. அவன் "தத்வம் அஸி" என்னும் மகா வாக்கியப்பொருளின்மீது தியானம் செய்வதால் பிரஹ்மாகார விருத்தியை உண்டாக்குகிறன். சித்தமானது பிரஹ்மாகார விருத்தியின் உருவமாக மாறுதலடைகிறது. மற்றெல்லா மாறுதல்களும் நீக்கப்படுகின்றன. இந்த விருத்தி அஞ்ஞானத்தை அழித்துத் தானும் அழியும்போது முமுக்ஷு தன்னை உள்ளபடி அறிகிறன்; அப்போது பிரஹ்மம் பிரகாசிக்கிறது. அந்த விருத்தி இடைவிடாது நிலவும்போது நிர்விகல்ப ஸமாதி என்னும் உயர்நிலை அடையப்பெறுகிறது. அது இடைவிட்டு நிலவும்போது யோகி ஸவிகல்ப ஸமாதியை அடைகிறன்.

ஞானிக்கு, ஸமாதி, எவ்வித முயற்சியுமில்லாமல் தானாகவே உண்டாகிறது. "யத்ர யத்ர மனோ யாதி தத்ர தத்ர ஸமாதய:" மனம், தான் செல்லுமிடமெங்கும் ஸமாதியை அநுபவிக்கிறது. அவன் எப்பொழுதும் ஸமாதியிலேயே சாந்தியடைந்திருக்கிறான். ஓர் ரிஷிக்கு 'ஸமாதியில்' என்பதும் 'ஸமாதிக்கு வெளியே' என்பதும் இல்லை. அவன் எப்பொழுதும் எவ்வித முயற்சியுமின்றி ஸமாதியை அநுபவிக்கிறான். அதனால் இதற்கு ஸஹஜாவஸ்தை அல்லது ஸஹஜஸமாதி என்று பெயர். அவன் தன் வாழ்வின் எக்கணத்திலும் விடுதலை, ஆனந்தம், சாந்தி என்னுமிவைகளை அநுபவிக்கிறான். அவன் இப்பிறவியிலேயே 'மரணமின்மை' என்னும் அமுதத்தைப் பருகுகிறான்.

யோக ஸமாதியோ பல பிரிவினையும் விசாரித்தறிதலையும் முக்கியமாகக்கொண்டது. இந்த ஸமாதியில் பிரகிருதியையும் புருஷனையும் விசாரத்தின்மூலம் பிரித்தறிவதே முக்கியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஞான ஸமாதியில் விசாரித்தறிதல் தேவையில்லை. பரமாத்மாவும் தானும் ஒன்றாகிவிட, ஸாதனத்தால் உண்டுபண்ணப்பட்ட பிரஹ்மாகார விருத்தியானது அவித்தையை அழித்துத் தானும் மடிந்துவிடுகிறது.

II தைரியத்தைக் கைவிடாதீர்கள்!

நண்பர்களே, தைரியத்தை விடாதீர்கள். நீங்கள் மனத்தை அடக்கி ஸமாதியை அடைய முயலும்போது உங்களுக்குப் பலதொல்லைகள் குறுக்கிடும். லயம் (மனத்தின் செயலற்ற நிலை), விக்ஷேபம் (மன அலைவு), கஷாயம் (ஆன்மாவைப்பற்றி நிற்கும் மாசுகள்), ஸுகராகம் (இன்

பப்பற்று) என்னும் இவைகளிடம் நீ வெற்றி பெற வேண்டும்.

மனத்தின் செயலற்றநிலை ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்குச் சமமானது. மனவெழுச்சியைப்போல இதுவும் தீமைக்குக் காரணமாகிறது.

லயம் அல்லது ஒடுங்கிக் கிடக்கும் மனத்தை எழுப்பு. இடைவிடாத அப்பியாஸத்தாலும், வைராக்கியத்தாலும், ஞானப்பியாஸத்தாலும், பிரஹ்மசிந்தனையாலும் மனத்தின் செயலற்ற நிலை, அலையும் நிலை என்னும் இவைகளிடம் நீ வெற்றிபெற்றபோதிலும் அது பூர்ணமான ஸமநிலை அல்லது சாந்தி என்னும் நிலையை அடையாது. அது இடைப்பட்ட நிலையிலேயே இருக்கும். மனமானது வெளிப்பொருள்களின்மீது ஓடுதலே பற்றுவிதை. அதிலிருந்து மனம் இன்னும் விடுபட்டபாடில்லை. அவ்விடத்தில் மனவெழுச்சி அல்லது மறைந்திருக்கும் வாஸனைகள் இன்னும் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. நீ விசாரத்தால் மனத்தைத் திரும்பத் திரும்ப அடக்கித் தீவிரத் தியானத்தைச் செய்வதோடு ஸம்பிரக்ஞாத அல்லது ஸவிகற்ப ஸமாதியை அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். முடிவில் நீ அஸம்பிரக்ஞாத அல்லது விதையற்ற ஸமாதியில் (நிர்பீஜ ஸமாதி) சாந்தி அடையவேண்டும்.

நீ தியானததை அப்பியாஸம் செய்யத்தகுதியற்றவனாயிருப்பதால் உன்னால், ஸமாதி நிலை, அடையமுடிவதில்லை. நீ மனத்தை ஒருமுகம் செய்வதில் அசக்தனாயிருப்பதால் ஆழ்ந்த தியானத்தை உன்னால் செய்ய முடிவதில்லை.

பூர்ணமாகப் பொருள்களிடமிருந்து இந்திரியங்களை இழுப்பது என்னும் பிரத்யாகார அப்பியாஸத்தில் உனக்குப் பயிற்சியின்மையால் மனத்தை ஒழுங்கான முறையில் ஒருமுகம் செய்வதற்கு உன்னால் முடிவதில்லை. நீ பிராணாயாமத்தின்மூலம் ஆஸநஜயத்தையும் பிராண ஜயத்தையும் அடையவில்லை; யோகத்திற்கு மூலாதாரமான யமம், நியமம் என்னுமிவற்றில் நீ நிலை பெறவில்லை; அதனால் நீ பூர்ணமாகப்பிரத்யாகாரத்தில் பழகத் தகுதியற்றவனாயிருக்கிறாய்.

தன்னுடைய அலகினால் கடலை வற்றடிப்பதில் முயன்ற ஒரு சிட்டுக்குருவியின் பொறுமையைப் போன்று ஸமாதியை அடைய விரும்பும் முமுக்ஷுவின் பொறுமையும் இருக்கவேண்டும். அவன் ஒருமுறை உறுதியான தீர்மானம் செய்துவிடுவானாகில் சிட்டுக்குருவிக்குக் கருடன் உதவிசெய்ய வந்ததுபோல் கடவுளர் அவனுக்கு உதவி செய்வர். ஒரு தர்மகாரியத்தில் எல்லாப் பூதங்களிடமிருந்தும் இடைவிடாது உதவி கிடைக்கிறது. குரங்குகளும் அணில்களும்கூடச் சீதையை விடுவிப்பதில் ராமனுக்கு உதவிசெய்தன. எவனிடம், தன்னை அடக்கல், தைரியம், வீரம், உறுதிப்பாடு, பொறுமை, விடாமுயற்சி, பலம், ஸாமர்த்தியம் முதலியவை இருக்கின்றனவோ அவனால் எதையும் சாதிக்கமுடியும். உனக்குத் தாங்கமுடியாத கஷ்டங்கள்நேர்ந்தபோதிலும்கூட, நீ உன்னுடைய முயற்சியிலிருந்து நழுவக்கூடாது.

ஆசைகள் உன்னைத் துன்புறுத்தும்போது புலன்களில் களிக்கும் வாழ்விலுள்ள குறைகளை மனத்திற்குக் கொண்டுவருவதால் நீ வைராக்கியத்தை அடைய முயற்சி செய். இந்திரிய சுகத்தில் நிராசையாயிருப்பதையோ அல்

லது உதாஸீனமாயிருப்பதையோ கடைப்பிடி. சிற்றின்பம் துக்கத்தையும் பலவிதத் தொல்லைகளையும் கொடுக்கிற தென்பதையும், எல்லாம் அழியும் தன்மை வாய்ந்தன வென்பதையும் மனத்திற்குக் கொண்டுவா. பொருள் களிடமிருந்து மனத்தைத் திரும்பத் திரும்ப இழுத்து அதை அழிவற்ற ஆத்மாவின்மீதோ அல்லது இறைவன் உருவத்திலோ பொருந்தச் செய் மனம் சாந்த நிலையை அடைந்திருக்கும்போதும், அது நிலையற்று அலைவதிலிருந் தும் விடுபட்டிருக்கும்போதும் அதைத் தொந்தரவு செய் யாதே.

நீ மனத்தை ரஸாஸ்வாதம் என்று சொல்லப்படும் ஸவிகற்ப ஸமாதியிற் கிடைக்கும் இன்பங்களிலிருந்து இழுக்கவேண்டும். ரஸாஸ்வாதம்கூட ஓர் இடையூறு தான். இது ஒரு முமுக்ஷுவை நிர்விகற்ப ஸமாதி அடை வதிலிருந்து தடைப்படுத்துகிறது. சில முமுக்ஷுக்கள் இந்த இன்பத்தையடைந்தவுடன் பொய்யான திருப்தி யடைந்து தங்கள் ஸாதனையை நிறுத்திவிடுகிறார்கள். அவர்கள் நிர்விகற்ப ஸமாதி நிலையை அடைவதற்கு முயல் வதில்லை.

III உத்தாலகரின் அநுபவம்

குரங்கின் தன்மையையுடைய மனம் இந்திரிய விஷ யங்களாகிய பொருள்கள் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு அதிவேகமாகத் தாண்டிக்கொண்டிருந்ததால், ஸத்யம் என் னும் பேரின்ப நிலைக்கு அழைத்துச்செல்லும் ஸமாதி நிலையை அடைவதற்கு உத்தாலகரால் முடியவில்லை. அவர் பத்மாஸநத்தில் அமர்ந்து பிரணவத்தை (ஓம்) உயர்ந்த

த்வனியில் உச்சரித்துக்கொண்டிருந்தார். பிறகு அவர் தியானம் செய்யத் தொடங்கினார்.

அவர் மனத்தைப் பெருமுயற்சியோடு அடக்கினார். அவர் மிக்க பிரயாசையோடு புலன்களைப் பொருள்களிடமிருந்து பிரித்தார். அவர், தம்மை எல்லா வெளிப் பொருள்களிடமிருந்தும் முற்றிலும் விடுவித்துக்கொண்டார். அவர் தேகத்தின் வாயிற்படிகளை அடைத்துவிட்டார். அவர் மனம் எல்லா விகற்பங்களிலிருந்து விடுதலையடைந்தது. திரும்பத் திரும்பத் தம்மை அழிப்பதற்காக எழுந்துவரும் ஒரு பகைவனை ஒருவீரன் எவ்விதம் தன் வாளால் வெட்டுவானோ அவ்விதம் அவர் பொருள்களின் எல்லா எண்ணங்களையும் அழித்துவிட்டார். அவர் தம்முள்ளே ஒரு சோதியைக் கண்டார். அவர் மோகத்தை அகற்றினார். அவர் இருட்டு, ஒளி, உறக்கம், மோகம் என்னும் நிலைகளின் வழியே சென்றார். அவர் முடிவில் நிர்விகற்ப ஸமாதி நிலையையடைந்து பரிபூர்ண சாந்தியை அநுபவித்தார். அவர் ஆறுமாதங்களுக்குப் பிறகு ஸமாதியிலிருந்து விழித்தார். அவர் நாட்கணக்கிலும் மாதக் கணக்கிலும் ஆண்டுக்கணக்கிலும் கூட ஆழ்ந்த ஸமாதியிலிருந்துவிட்டுப் பிறகு கண் விழிப்பார்.

IV யோகி ஸமாதியிலிருந்து எவ்விதம் வெளிவருகிறார்

சிகித்வஜர் நிர்விகற்ப ஸமாதியிற் புகுந்தார். அவர் அச்சமாதியில் ஒரு தூணைப்போன்று அசைவற்று இருந்தார். அவர் மனைவி (அரசிசூடாலை) ஒரு சிங்கநாதம் செய்தார். இது அவரைச் சமாதியிலிருந்து எழுப்பக்கூட

வில்லை. பிறகு அவள் அவரை அங்குமிங்கும் அசைத்தாள். அவர் உடல்தான் கீழே விழுந்தது. ஆனால் அவருக்கு உலக அறிவு உண்டாகவில்லை. பிறகு அவள் மனத்தை ஏகாக்கிரம்செய்து தன்னுடைய ஞானக்கண்ணால் அவருடைய இருதயத்தில் ஸத்வமானது சிறிது எஞ்சியிருப்பதை அறிந்ததால், அவருடைய சரீரத்தை உயிர்ப்பித்துக்கொண்டு அறிவானது இன்னும் நிலவுகிறது என்பதை அவள் அறிந்து தெளிந்தாள்.

விதையில் புஷ்பங்களும் பழங்களும் சூக்கும நிலையில் மறைந்திருப்பதுபோல அறிவுக்குக் காரணமான அத்வத்தின் ஓர் அம்சம் அல்லது சேஷம் ஸமாதியிலிருப்பவரின் இருதயத்தில் எப்போதும் தங்கியிருக்கிறது. பிறகு அவள் அரசனின் சூக்கும சரீரத்திற்புகுந்து பரிசுத்த ஸத்வத்தின் அம்சம் தங்கியிருக்கும் இடத்தை அசையும்படி செய்தாள். பிறகு அவள் தன் சொந்த சரீரத்துக்குத் திரும்பிச் சாமகானம் செய்தாள். அப்பொழுதுதான் சிகித்வஜனுக்கு உலக அறிவு திரும்ப உண்டாயிற்று. அத்வசேஷத்தின் மூலமாகவே ஜீவன் முக்தர்கள் வெளிப்பொருள்களை அறியும்படி எழுப்பப்படுகிறார்கள்.

பிரஹ்லாதன் 5000 வருடங்கள் நிர்விகற்ப ஸமாதியில் இருந்தான். பிரஹ்லாதனுக்குத் தன்வரவைத் தெரிவிப்பதற்காகத் திருமால் பாஞ்சஜன்யத்தை ஊதினார். மெதுவாகப் பிரஹ்லாதன் உலக அறிவை அடைந்தான். அவன் தன் கண்களை மெதுவாகத் திறந்தான். பிராணன், அபானன் என்னுமிவையிரண்டும் நாடிகள் முழுதும் வியாபிக்க ஆரம்பித்தன. இமை கொட்டுவதற்குள் மனம் ஸதூல

மாகிவிட்டது; அவனுடைய கண்கள், மனம், பிராணன், சரீரம் முதலிய யாவும் சைதன்யத்தை யடைந்து தங்கள் தொழில்களைச் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டன.

ஜீவன் முக்தர் விஷயத்தில் பரிசுத்த வாஸனைகள் வறுக்கப்பட்ட விதைகளைப்போல நிலைத்திருக்கின்றன. அவைகளுக்கு முளைக்கும் சக்தியில்லை. ஆதலால், அவை மறுபடியும் முளைக்கமாட்டா. இவ்வித பரிசுத்த வாஸனைகள் அத்வகுணத்தோடும் ஆத்மத் தியானத்தோடும் இணைந்திருக்கின்றன. அவைகள் ஜீவன் முக்தரிடத்தில், நம்முடைய ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் வாஸனைகளைப்போல நிலைத்திருக்கின்றன. ஆயிரம் வருடங்கள் கழிந்தபோதிலும்கூட சரீரம் உயிரோடு இருக்கும்வரையில், பரிசுத்த வாஸனைகள் ஜீவன் முக்தர்களுடைய இருதயத்தில் சூக்குமமாக இருந்து படிப்படியாக உருகி மறைந்தொழியும். இவ்விதத் தூயவாஸனைகள் காரணமாகவே, ஜீவன்முக்தர்கள் வெளி உலகத்தை அறிவதற்கு விழிக்கும்படி செய்யப்படுகிறார்கள்.

ஓ மானிடனே, மூன்று நெருப்புக்களாலும் ஸம்ஸாரமென்னும் காட்டுத்தீயாலும் நீ சூழப்பட்டிருக்கிறாய். ஸ்ரீ மோகமென்னும் காட்டுத்தீயாலும் நீ சூழப்பட்டிருக்கிறாய். ஸ்ரீ மோகமென்னும் அதி பயங்கரமான வனத்தில் பிரயாணம் செய்துகொண்டிருக்கிறாய். மனமென்னும் புலி உன்னை விழுங்குவதாகப் பயமுறுத்துகிறது. அரிஷட்வர்க (காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாத்ஸர்யம்) மென்னும் வழிப்பறி கொள்ளைக்காரர்களால் நீ சிறைப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறாய். பேராசையென்னும் பாம்பால் நீ தீண்டப்பட்டிருக்கிறாய். உடனே தப்பிப்

பிழைக்க வழிதேடு. ஆத்மஞானம் பெற்ற ஆசானையடை. சிரத்தையோடும் பக்தியோடும் அவருக்குத் தொண்டாற்று. அவரிடமிருந்து ஆத்மவித்தைக்கான ஸாதனங்களைத் தெரிந்து விதிவழுவாது அதன்படி நட. நிர்விகற்ப ஸமாதியில் நுழைவதன்மூலம், நீ, மனம், இந்திரியங்கள் என்னும் இவைகளின் தளைகளிலிருந்து விடுபட்டுச் சுயாதீனத்தை அடை.

V கள்ளச்சமாதி அல்லது போலிச் சமாதி

ஒரு ஸமயம் ஆனந்த குடீரத்திற்கப்பால் திடீரென எதிர்பாராதபடி நான் செய்த ரயில் பிரயாணங்கள் ஒன்றுள், வண்டியில் என் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த நாகரிகமான உடையணிந்த ஒரு கனவான் ஒரு செய்தித்தாளை என்னிடம் நீட்டி "ஸ்வாமிஜீ, இந்த ஸ்வாமிகளைத் தங்களுக்குத் தெரியுமா? இவர் 42 நாட்கள் ஒரு பெட்டியில் அடைக்கப்பட்டுப் பூமிக்குள் புதைக்கப்பட்டிருந்தார்; 43-வது நாளில் வெளிவந்தார். பிறகு பெட்டி திறக்கப் பட்டது. இந்த ஸம்பவம் கலெக்டர், பலக்கலைக்கழக ஆசிரியர், டாக்டர்கள், இன்னும் ஏனை பிரமுகர்கள் முன்னிலையில் நிகழ்ந்தது" என்று சொன்னார். ஆனால் இது ஓர் அறிவாளியின் மனத்தையும் கவரும்படி அவ்வளவு சுவையுள்ளதாக இருந்தது. நான் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாகச் செய்தித் தாள்களைக் கண்ணெடுத்தும் பார்த்ததில்லை. விஷயங்கள் அறிந்தபிறகு நான் அப்பெரிய மனிதன் முகத்தை உற்றுநோக்கி "நல்லது, இது உண்மை ஸமாதியன்று. இது ஜட ஸமாதி; அந்த ஸாது ஏதோ சில ஹிமாசல மூலிகைகளை அறிந்திருக்கவேண்டும்; இதற்கு முன்பும் அம்மூலி

கையைத் தானே பரீக்ஷித்துப் பார்த்திருக்கவேண்டும். ஏனெனில் ஸமாதியென்பது பிறர் காணுமாறு மெய்ப்பிக்கும் நிலையினையுடையதன்று : அதை அந்நாம் செய்யவே முடியாது. தங்கள் இருதயங்களைத் தூய்மை செய்து கொண்டவர்களும் கடவுட் பக்தர்களான பரமபாகவதர்கள்மட்டுமே யோகத்தின் உயர் நிலையை அடையமுடியும்; அப்பெரியார்கள் அதைப் பொது இடத்தில் பலருமறியுமாறு விளையாட்டுக்காகவும்கூட மெய்ப்பித்துக் காட்டமாட்கள்." என்று சொன்னேன். ஆனால் அப்பிரயாணி தன்னுடைய வியப்பைமாத்திரம் இழந்ததாகக் காணப்படவில்லை.

இன்னொரு ஸமயம், சில முமுக்ஷுக்கள், ஏறக்குறைய இருபத்துநான்குமணிநேரம் பூமியில் புதைப்பட்டிருந்து ஸமாதி நிலையை மெய்ப்பித்துக்காட்டிய ஒரு தென்னிந்தியனின் படத்தை ஒரு பிரபல இந்திய வாரப்பத்திரிகையிலிருந்து எனக்குக் காட்டி அப்பத்திரிகையையும் என்னிடம் கொடுத்தார்கள்.

ஸாதனத்திற்காக என்னிடம் தந்த ஓர் இளைஞனின் வேடிக்கையான ஸம்பவம் ஒன்றைப்பற்றி நான் எழுத விரும்புகிறேன். ஒருநாள் அவன் தன்னுடைய குடீரத்தின் எல்லாக் கதவுகளையும் சார்த்திக்கொண்டு ஒரு ஸாதாரண ஆஸநத்தில் உள்ளே உட்கார்ந்துகொண்டு, 'த்ராதக' ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னுமிவற்றைப் பகவான் நாராயணனுடைய படத்தின்மீது செய்துகொண்டிருந்தான். அவனுடைய மூச்சானது தானாகவே எவ்வித முயற்சியுமின்றிச் சுவாஸகோசங்களின் கீழ் அறைகளுக்குச் சென்று

விட்டது ; ஸாதகன் இருபத்துநான்குமணிகளுக்கு மேற்கொண்டு ஒருகட்டைபோல உட்கார்ந்திருக்கிறான். ஆச்சிரமத்தின் சமையலறை, மற்ற சுற்றுப்புறங்கள் இவைகளில் அவன் காணப்படாததால், ஆச்சிரமத்திலிருப்பவர்களுக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டு அவனுடைய குடீரத்திற்குச் சென்று, அவன் தூங்குகிறானென்று நினைத்து அதிலிருந்து அவனை எழுப்பப் பலர் கூச்சலிட்டார்கள் ; இன்னும் பல உபாயங்களைச் செய்தும் யாதும் பயன்படாதது கண்டு அக்குடீரத்தின் கதவை உடைத்துத் திறந்தார்கள். திறக்கவே, அவன் உட்கார்ந்த நிலையிலேயே இருக்கிறான் ; அவன் மூக்கில் அற்பசுவாஸம் ஓடிக்கொண்டிருந்தது ; அவனுடைய கண்மூடிகள் விட்டு விட்டு இமைத்துக் கொண்டிருந்தன. தொண்டைக் குழியானது சில விநாடிகள் விட்டு விட்டுக் கீழும் மேலும் சென்றுகொண்டிருந்தது. அவ்விளைஞனை எத்தகைய ஆரவாரத்தாலும் எழுப்ப முடியவில்லை. அவன் உயிரோடிருக்கிறான் என்பதற்கு மேலே சொன்ன அடையாளங்களைத் தவிர மற்றப்படி அவன் உடல் முழுவதும் உணர்ச்சியற்றிருந்தது. அவனுடைய ஏகாக்கிரமானது சற்றுக் குறைக்கப்படலாம் என்னும் கருத்தோடு அவனுடைய புருவங்களுக்கிடையிலுள்ள பாகத்திற்குச் சற்றுக் கீழே அழுத்தும்படி, நான் ஆச்சிரமத்திலிருப்பவர்களுக்குச் சொன்னேன். அவர்கள் அவ்விதமே செய்ய, உபாயம் பலித்தது. மூச்சும் ஒழுங்காகிவிட்டது ; அவன் தன் கண்களைத் திறந்து ரிப் வான் விங்கிலைப் (Rip Van Winkle) போல அறையின் எல்லா மூலைகளையும் உருட்டிவிழித்துப் பார்த்தான். அவனுடைய தினசரிக் காரியங்களில், அதாவது அவனுடைய பேச்சிலோ அல்லது நடை, உடை, பாவனைகளிலோ அச்சி

தானந்தத் தோற்றத்தின் ஒரு லேசம்கூட அவனிடம் என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இந்த இளைஞனும்கூடத் தன்னைப் பெட்டியிலடைத்துக்கொண்டு சிலமணி நேரங்கள் பூமியில் புதைக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்பதை நமது வாசகர்களுக்கு உணர்த்துவதற்காக இச்சம்பவத்தை உதாரணமாகச் சொன்னேன்.

மனிதன் சில சமயங்களில் பரவச நிலை அல்லது மூர்ச்சை நிலைக்குச் சமமான நிலையை அடைகிறான்; அப்போது அவன் செத்தவனைப்போலக் காணப்படுகின்றான். அப்பொழுது பிராணனின் இயக்கம் இம்மியும் இருப்பதில்லை. அந்த அறிவிழந்த உடலுக்கு அடியில், முழங்கால்களுக்குகீழ் ஒரு கூரிய நீண்ட அரிவாளும், கழுத்துக்குக்கீழ் இன்னொருகூரிய அரிவாளும் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்பொழுது உடலானது இரண்டு நீண்ட கூரிய அரிவாள்களின் மேல்வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. பின்பு உடலின்மேல் ஓர் அந்தருக்கு (Cwt) மேற்பட்ட எடையுள்ள ஒரு கற்பாறையானது வைக்கப்பட்டு அது சம்மட்டியால் உடைக்கப்படுகிறது. அவ்வுடலானது அரிவாள்களின் மேலிருந்து நீக்கப்படும்போது அதில் எத்தகைய புண்களும் காணப்படுவதில்லை. சில சமயங்களில் அவ்வுடலில் இருதயத்துக்குமேல் அம்புகள் எய்யப்பட்டுப் பின்புறம் ஊடுருவிப் பாயும்படி செய்யப்படுகிறது. அதன் கழுத்துக் கத்தியினாலும், மார்பு குத்துவாளாலும் துளைக்கப்படுகிறது. ஆயுதங்களை வெளியே உருவிவிட்டால் புண்களின் எத்தகைய அடையாளமும் இருப்பதில்லை. புண்களிலிருந்து இரத்தத்தை வெளிப்படுத்துவதையோ அல்லது அதை நிறுத்துவதையோ அவனால் செய்யமுடி

யும். இவ்வித வியக்கத்தகுந்த வித்தைகள் அதைப்பார்ப் பவர்களிடம் ஆச்சரியத்தை உண்டுபண்ணலாம். ஆனால் இத்தகைய வித்தைகளுக்கும் உண்மையான யோகத்திற் கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லை. அந்த யோகி பரிபூர்ண நிலை அல்லது ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தையே அடைந்துவிட் டார் என்பதைக் காட்டுவதற்கு இது ஓர் அடையாளமன்று. ஓர் உண்மையான யோகியும்கூட இத்தகைய அபூர்வமான வித்தைகளைச் செய்யக்கூடும்; ஆனால் பொதுவாகப் போலி யோகிகளே இத்தகைய ஆச்சரியமான காரியங்களை ஜால வித்தையின் மூலமாகச் செய்கிறார்கள். ஓர் உண்மையான யோகி இத்தகைய வித்தைகளைப் பொதுஜனங்களின் முன் காட்ட ஒருபொழுதும் முன்வரமாட்டார்.

ஒரு சமயத்தில் காசியிலுள்ள சில அந்நியாஸிகள் ஒரு யோகியைப் பரீக்ஷை செய்வதென்று தங்கள் மனத்தில் தீர்மானித்துக்கொண்டார்கள். அந்த யோகி ஸமாதி நிலையை அடைந்தவர் என்பதாக அவர்கள் கேள்விப்பட் டிருக்கிறார்கள். பிரஹ்மத்தை அறிந்தவன் எல்லாவற்றை யும அறிகிறான் என்பதை அவர்கள் சாஸ்திரங்களின்மூலம் அறிந்தும் அவர்கள் அவரைப் பரீக்ஷைசெய்யத் தொடங் கினார்கள், அந்த யோகி பரீக்ஷையில் எந்த அம்சத்திலும் தவறவில்லை. அந்நியாஸிகள் செருப்புத்தைக்கும் வழியை அவர்களுக்குக் காட்டும்படி அவரைக் கேட்டுக்கொண்டார் கள். நூலைப் பல்லால் கடிப்பது முதலிய, சக்கிலியரின் பல சேஷ்டைகளின்மூலம், செருப்புத் தைக்கும் முறையை அந்தயோகி அவர்களுக்குக் காட்டினார். பூர்வாச்சிரமத் தில் அதாவது ஒரு குடும்பியாக இருக்கும்போது அந்த யோகி செருப்புத் தைப்பவராக இருந்ததில்லை என்பதை

யும் செருப்புத் தைப்பதையோ அல்லது அதைப் பழுது பார்ப்பதையோ அவர் கூர்மையாகக் கவனித்தவர் அல்லர் என்பதையும் நாம் ஞாபகத்தில் இருத்திக்கொள்ளவேண்டும், "மலத்தின் உருசி எவ்விதம் எவ்விதம் இருக்கும்?" என்று அவர்கள் அவரைக் கேட்டார்கள். அதற்கு அவர் "வெங்காயத்தின் உருசியைப்போலிருக்கும்" என்று விடையளித்தார். பிறகு அவர்கள் காட்டிலுள்ள ஒரு மூலிகையைக் கொண்டுவந்து அதன் பெயர், உபயோகம் முதலியவற்றைப் பற்றியும் கேட்க, யோகி உடனே அவர்களுக்குத் தக்க விடையளித்தார். உண்மையான ஸமாதி நிலையை அடைந்த ஒரு யோகி எல்லா விஷயங்களிலும் முற்றிய அறிவையுடையவராக இருக்கிறார் என்பதை மெய்ப்பிப்பதற்காகவே இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் உதாரணமாகக் கொடுக்கப்பட்டனவே யொழிய வேறு காரணத்திற்காகவன்று. அவர் எல்லா மொழிகளிலும் வல்லராயும் அவைகளில் நன்றாய்ப் பேசும் திறமைவாய்ந்தவராகவும் இருப்பார். அவருக்குத் தெரியாத சாத்திரம் இல்லை. இக்காரணத்தால் உபநிஷத்துக்களில் "கஸ்மின் பகவோ விக்ஞாதே ஸர்வமிதம் விக்ஞாதம் பவதி; ஓ பகவானே, எதை அறிவதால் இவையெல்லாம் அறியப்படுகின்றனவோ அது யாது?" எனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவர் மூன்று அவத்தைகளையும் கடந்து நாலாவதான துரீயத்தையும் கூடக் கண்டவராதலால் அவருக்கு இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், வருங்காலம் என்னும் முக்காலமும் கூடத் தெரிய வரும்.

யோகத்தின் உயர்ந்த பயனே ஸமாதி. சித்த சுத்தியானது எல்லாக் கெட்ட பழக்கங்களையும், ஸம்ஸ்காரங்களை

யும் அழிப்பது ; ஸத்வம் பொருந்திய நற்குணங்களை விருத்தி செய்வது ; யமம், நியமம், ஆஸநங்கள், ஒழுங்கான பிராணாயாமம் ; பிரத்யாகாரம், தாரணை, காற்றில்லாத இடத்தில் எரியும் தீபச் சுவாலைபோன்ற துளங்காத தியானம் என்னும் இவைகளின் அப்பியாஸம்-முதலிய ஸாதனங்களால் ஒரு பக்தியுள்ள ஸாதகன் ஸமாதியின் ஒரு லேசத்தைக் கண் காணிக்க முயல்கிறான். அம் முயற்சி நீடிக்கும்படி செய்யப் பட்டால் ஸமாதியின் ஓர் அற்பக் காட்சியானது அவனுக்குத் தினந்தோறும் உண்டாகின்றது. பிறகு அவனுக்கு ஓர் ஆனந்தானுபவம் காலக்கிரமத்தில் உண்டாவதால் அதன் பயனாக அதிகாலை வேளைகளில் (பிராஹ்ம முகூர்த்தம். 4. A. M.—6. A. M.) ஸமாதியில் அமுதத்தை அள்ளிப் பருகிப் பிறகு கீழே இறங்கி உலக அறிவை உண்டாக்கிக் கொண்டு தன்னுடைய கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்குகிறான். அவன் இவ்விதம் விருத்தியடைந்து செல்லும் போது அவனுடைய ஆயுளும் கூட நீடிக்கிறது. அவனுக்கு இந்த நிலையில் வாழ்ந்தது போதுமென்னும் உணர்ச்சி உண்டாகும்போது இந்த அநித்ய வாழ்விற்கு மறுபடியும் திரும்பாத வண்ணம் நிரந்தரமாகச் சமாதியில் நிலைத்துவிட விரும்புகிறான். அவனுடைய பிராணன் மூளையின் நரம்புகளில் (பிரஹ்மாந்திரம்) ஒட்டிக்கொள்ளும்போது சரீரம் உயிரற்றதாகி விடுகிறது. அந்நிலையிலேயே விட்டுவிட்டால் சரீரம் காலக்கிரமத்தில் அழுகி அழிந்துவிடுகிறது. அதனாற்றான் நம் தேசத்தின் சில பாகங்களில் ஸந்நியாஸிகள் இறந்த பிறகு அவர் சவத்தைச் சமாதி கட்டுவதற்காக நியமிக்கப் பட்டிருக்கும் இடத்திற்குக் கொண்டுவந்து அதைக் குழியிலிறக்கி உட்காரவைத்து அதன் மண்டையைத் தேங்காய்களால் உடைத்துப் பிளக்கிறார்கள். இதனால் "யோக

சக்தியின் மூலம் பிரஹ்மரந்திரம் வெடித்து அதன் வாயி லாகச் செல்லும் யோகி அர்ச்சிராதி அல்லது தேவயான மார்க்கத்தின் வழியாகப் பிரஹ்மலோகம் அல்லது ஸத்ய லோகம் வரையில் செல்லுகிறார்" என்பது கிடைக்கிறது. பொதுவாகச் சந்நியாஸிகள் ஸமாதி நிலையை அடைவதற்கு வேண்டிய ஸாதனங்களிற் பயின்று வந்திருப்பதால் அவர்கள் முடிவில் இச்சரீரத்தை விட்டுச் செல்லும்போது மஹா ஸமாதி நிலையை அடைந்திருக்கவேண்டும் என்று கருதப் படுகிறார்கள்.

மனிதனின், 'ஆத்மாவை அறிவது' என்னும் நாட்டத் தின் இறுதிதான் ஸமாதி என்பதை வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். கோல் கொண்டா சுரங்கங்களிலுள்ள செல்வம் எவ்விதம் விலை மதிக்க முடியாததோ அதுபோல ஆத்மதனமாகிய இந்த உயர்ந்த நிலையும் கூட ஒருவராலும் விலைமதிக்க முடியாதது. அதிர்ஷ்டமுள்ள ஸாதகன் அதில் ஒரு முறை புகும்போது அதை இன்னும் அதிகமாக அடைய முயற்சி செய்கிறான். அது அழிவற்றதும் மரணமற்றதுமான நிலை.

'ஸமாதியோகம்' என்னும் இந்நூல் வாயிலாக மாண வர்கள், முமுக்ஷுக்கள் அல்லது வீடு பேற்றினை அடைய விரும்புகின்றவர்கள், நூற்றுக் கணக்கினரான வாசகர்கள் முதலியோர்க்கு உண்மைச் சமாதியாது என்பதைத் தெளி வாகக் காட்டி, மந்திரத்தால் உறங்கச் செய்யும் தம்பன வித்தைக் காரரும் (Hypnotists), பத்திரிகைகளாற் புகழ்ப் பெற்றவருமான போலியோகிகளால் வீசப்பட்டிருக்கும் மாயவலைகளுள் அறியாமையாற் சிக்கிக்கொள்ளாதவாறு செய்வதே என் நோக்கம். நீவிர் அனைவீரும் இத்தகைய திப்பிய ஞானமென்னும் கருவூலத்தின் கண் புகுவீர்களாக.

ஓம்—தத்—ஸத்.

பொருளடக்கம்

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், ரிஷீகேசம்

நோக்கங்கள்

1. இறைவனை பற்றிய அறிவை எங்கும் விதைக்க :—

(a) புத்தகங்களையும், துண்டுப் பிரசுரங்களையும், பத்திரிகைகளையும் நம் நாட்டுப் பழைய மதக் கொள்கைகளோடு வெளியிட்டு இலவசமாகக் கொடுத்தல்.

(b) ஹரி பஜனைக்கு அங்கங்கே ஏற்பாடுகள் செய்து நடத்தி ஹரி நாமத்தை எங்கும் பரப்புதல்.

(c) பழங் காலத்து ரிஷிகள் அறிவாளிகள், துறவிகள், தீர்க்க தரிசிகள் இவர்களின் உபதேசங்களையும் யோகநுட்பங்களையும் யாருமறியச் செய்தல்.

(d) பயிற்சிக்காகப் பல சங்கங்களையும் புதிய இடங்களையும் ஏற்பாடு செய்து:—

(1) ஹடயோகம், பிரஹ்மசரியம், அஷ்டாங்கயோகம் முதலியவைகளால் நாட்டு இளைஞர்களின் உடல் நலத்தைப் பெருக்கிப் போற்றுதல்.

(2) உலக அன்பையும், உலகச் சகோதரத்வத்தையும் வளர்த்தல்.

(3) நோயாளிகளுக்கும் ஏழைகட்கும் மகாத்துமாக்களுக்கும் பக்தர்களுக்கும், தன்னயத்தை மறந்து தொண்டு செய்தல்.

(4) கதைகள் ஸத்ஸங்கங்கள் விஷய விசாரம் இவற்றை அடிக்கடி நடத்தல்.

(5) மாகாணங்களிலுள்ள பல முக்கியமான இடங்களில் தெய்வ மாநாடுகள் கூட்டுவதும் ஆண்டு விழா நடத்துவதும்.

(6) சமய நூல்கள், சமயப் பத்திரிகைகள் முதலியவற்றைக் கொண்ட புத்தக சாலைகளைப் பொதுமக்கள் பயனடையுமாறு ஏற்படுத்தல்.

(2) மத சம்பந்தமாகவும் ஆத்யாத்மிகமாகவும் நல்ல பயிற்சி பெற விரும்பும் தகுதியுடைய மாணவர்களுக்கு உபகாரச் சம்பளம் கொடுத்து உதவி செய்தல்.

(3) மருந்துச் சாலையோ அல்லது அதுபோன்ற இன்னொன்றையோ ஏற்படுத்திப் பொதுவாக எல்லோருக்கும், சிறப்பாக ஏழைகளுக்கும் இலவசமாக வைத்யம் செய்வதோடு மருந்தும் கொடுத்தல்.

இந்தச் சங்கத்தின் நோக்கங்கள் மேற்காட்டிய வண்ணம் நிறைவேற அவரவர் தாமே கொடுக்கும் சிறு தொகையும், பெருந் தொகையும் வந்தனத்தோடு ஏற்றுக் கொள்ளப் பெறும்; வரவு செலவுக் கணக்குகள் ஆண்டு அறிக்கையில் வெளியிடவும் பெறும்.

கடிதங்களும் பணமும் அனுப்புதற்கான விலாசம்:—

காரியதரிசி,

தெய்விக வாழ்க்கைச் சங்கம்

ஆனந்த குடீரம் போஸ்ட்,

ரிஷீகேசம்.U P.

ஸமாதி யோகம்

அத்தியாயம் 1

SADHANA

உபாயம்

உலகம் மாயையின் ஜாலவித்தை. அம்மாயையின் இந்திர ஜாலமென்றே சொல்லவேண்டும். அது இரண்டு சிறிய கருவிழிகளின் விளையாட்டு. நீ உன் கண்களை மூடு; அது இருந்தவிடம் தெரியாமல் மறைந்தொழியும். அவ்விடத்தில் 'சூந்யம்' அல்லது 'இன்மை' தான் தென்படும். அதைக்கானல் நீருக்கு உவமையாகச் சொல்லலாம். அப்படியானால் நீ உலக விஷயங்களில் அதிகமாகத் தலையிட்டு ஏன் அல்லற்படவேண்டும்? வீணானதும் சுயநலத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியதுமான முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு ஏன் மாட்டிக்கொள்ள வேண்டும்? மாயையைப் புறக்கணி; உன்னை நீ அறிந்துகொள்.

அக்கினி ஹோத்திர ஸமித்தில் அக்கினியானது மறைந்திருக்கிறது. அது எரியும்போது அதில் நெருப்பிருப்பது நமக்கு வெளிப்படையாகப் புலப்படும். அது போலவே 'ஞானம்' என்னும் தீபமானது ஆத்மஸாதனம், அப்பியாஸ யோகம், முதலிய உபாயங்களாற்றான் ஏற்றப்படவேண்டும். ஆதலால் நீ சிரத்தையோடும் பக்தியோடும் சுறு சுறுப்புடன் யோகப்பயிற்சியில் முயன்றுவா.

ஒருவன் ஸாதனத்தால் அல்லது உபாயத்தால் மாத்திரமே ஸாத்தியத்தை அல்லது இலட்சியப்பொருளை அடைதல் கூடும்.

என் வார்த்தையைக் கேள்; வாக்கு, மனம், பிராணன், இந்திரியங்கள் முதலியவைகளை அடக்கு. உன்னுடைய திண்ணமான புத்தியைப் பரிசுத்தம் செய். அப்பொழுது இலேசாக உன்னை நீ அறிந்து கொள்வாய். அப்பொழுது தான் ஆத்ம விசாரத்தில் உனக்குத் தேர்ச்சி ஏற்படும். ஆதலால் இப்பொழுதே யோகப்பயிற்சியைத் தொடங்கு; ஒரு கணம்கூடத் தாமதிக்காதே. உன்னிடம் இளமை, உற்சாகம், வைராக்கியம், தூய இருதயம், முதலியவை ஒருங்கே அமைந்திருக்கின்றன. உன்னுடைய முயற்சி வீண் போகாது; வெற்றி பெறுவாய்; ஐயமில்லை. ரிஷீகேசம், உத்தரகாசி முதலியவை போன்ற-மனிதரில்லாத-அல்லது ஏகாந்தமான திவ்ய தேசங்களையடைந்து ஆழ்ந்த தியானத்தில் அமர்ந்திரு. மாதமொருமுறை உன்னுடைய யோகாப்பியாஸத்தைப்பற்றி எனக்கு விரிவாக எழுது.

ஏசு கிறிஸ்துவின் உபதேசங்களில் அவர் மலைமேலிருந்து செய்த அருள் மொழிகள் தாம் மிகச் சிறந்தவை. அப்பொன் மொழிகளின்படி நட. யோகாப்பியாஸத்திற்கு வேண்டிய எல்லா உபாயங்களும் அப்பேச்சில் அடங்கியிருக்கின்றன. நான்கு வேதங்களின் ஸாரந்தான் அவை. அவைகளை நாடோறும் உன் வாழ்க்கையில் பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவா. எத்தகைய உபாயங்கள் தன்னைத்தான் அறிவதற்கு ஏதுக்களாகுமோ அத்தகைய உபாயங்களைக் கைக்கொண்டு ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்நாட்களை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

உலகத்தை உன்னால் சந்தோஷப்படுத்த முடியாது. கிழவனும் அவன் மகனும்-கழுதையும் என்னும் கதையை நினைவிற்குக் கொண்டுவா. உன்னுடைய உயர்ந்த குறிக்கோள், கருத்து, நியமம் முதலியவற்றில் உறுதியுடனிரு. அதனிமித்தம் உன்னை யார் வைதாலும், வாழ்த்தினாலும் செவிடனைப் போல இரு. உலக முழுதும் உன்னை எதிர்த்தால் தான் என்ன? உனக்கேன் கவலை? திடமான பக்தியோடும் சிரத்தையோடும் நூலோர் சென்ற வழிகளில் உன் வாழ்க்கையைத் தைரியமாக நடத்து. இவ்விதப் பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து இம்மியும் விலகாதே.

ஆத்மாவை அறிவதற்கான வழிகளில் கணக்கற்ற தொல்லைகள். கூரியவாள் மீது நடத்தலும் இம்மார்க்கமும் ஒன்று தான். அதாவது வாளின் கூரிய முனையில் நடப்பதுபோன்று மிகவும் கடினமானது. நீ பலமுறை கீழே விழவேண்டிவரும். ஆனால் துன்பங்களைப் பாராமல் உடனே எழுந்திருக்கவேண்டும். எழுந்து ஊக்கத்தோடும், கிளர்ச்சியோடும், மகிழ்ச்சியோடும் மீண்டும் நடக்கவேண்டும். அப்பொழுது ஆத்மஞானம் என்னும் குன்றில் ஏறுவதற்கு ஒவ்வொரு தடையும் ஒவ்வொரு நல்லபடியாக மாறி விடும். ஒவ்வொரு வீழ்ச்சியும் உனக்குப் புத்துயிரளித்து யோகம் என்னும் ஏணியின் வழியே மிக்க உயரத்தில் ஏறுவதற்கு உன்னைத் தூண்டும். எப்பொழுதும் உன் குறிக்கோளில் கண்ணாயிரு, உன் உத்தேசத்தை மாற்றாதே, அதைரியப்படாதே. உனக்கு உன்னிடமிருந்தே ஆத்ம ஞானம் விரைவில் உண்டாகும். உன் உள்ளே இருப்பவன் உனக்கு வழி காட்டியாக இருந்து உன்னைக் கைதூக்கி விடுவான். தத்தம் குறிக்கோளை அடைவதற்கு ரிஷிகள்,

முனிகள், மகரிஷிகள், ராஜரிஷிகள், ப்ரஹ்மரிஷிகள், தீர்க்க தரிசிகள் முதலியவர்களும் ஸாதன காலத்தில் சொல்லொணுத்தொல்லேகளேயும் இடையூறுகளேயும் அடைந்திருக்கிருர்கள். வீடு பேறு பெற விரும்புகின்றவனே, தைரியமாய் நட, உன் குறிக்கோளேப்பெறு.

ஆரம்பத்தில் யோகமார்க்கமானது மிகவும் கடினமாகவும், முட்கள் நிறைந்ததாகவும், செங்குத்தாகவும், வழுக்கி விழக்கூடியதாகவும் காணப்படலாம். முதலில் உலகப் பொருள்களிலுள்ள ஆசையைத் துறப்பது மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது. அம்மார்க்கத்தைக் கடப்பதற்கு உறுதியோடு முயற்சி செய். நீ ஒரு முறை உறுதியான தீர்மானத்தோடும், தீவிரமான வைராக்கியத்தோடும் முயற்சி செய்துவிட்டால், பிறகு அது மிகவும் எளிதாகிவிடும். பின்னர் அதில் ஓர் உற்சாகமும் ஓர் புதிய ஆனந்தமும் உண்டாகும். உன்னுடைய ஹிருதயமானது விரிவடையும். உனக்கு வாழ்நாளில் பரந்த நோக்கம் ஏற்படும் ஒரு புதிய காட்சி உனக்குத் தோன்றும். நீ உன் ஹிருதய குகையில் வாஸம் செய்யும் பரம்பொருளின் உதவி உனக்குக் கிடைப்பதை உணர்வாய் உன்னுடைய ஸந்தேகங்கள் உன் உள்ளேயிருந்து கிடைக்கும் விடைகளினுலேயே தீர்ந்துவிடும். 'கரீச்' என்னும் தொனியில் கடவுளின் இனிமையான வார்த்தைகள் உன்காதில் விழும். உள்ளிருந்தே நீ அநுபவித்தறியாத தெய்வத்தன்மை பொருந்திய மனக் களிப்பும் பரவசமும் உண்டாகும். அவ்வநுபவத்தை விரித்துச் சொல்லுதலும் அரிது; எழுதுதலும் அரிது. அப்பொழுது ஆழ்ந்ததும், உறுதியானதும், நிரந்தரமாக இருக்

கக் கூடியதும், குறைவற்றதும், அழிவற்றதுமான தெய்விக ஆனந்தம் ஏற்படும். இது உனக்குப் புதிய பலத்தைக் கொடுக்கும். யோகமார்க்கத்தில் உனது பக்தியும் சிரத்தையும் வர வர உறுதிப்படும். இவ்வித உறுதியுள்ள பக்தர்களை-ஜீவன் முக்தர்கள், யோகிகள், நித்ய ஸித்தர்கள், அமர புருஷர்கள், சிரஞ்சீவிகள் முதலிய பல அதிகாரிகள் கை தூக்கிவிடுகிறார்கள். முமுக்ஷுக்கள் இதை நிதர்சனமாக உணர்கிறார்கள். தனிமையிலிருப்பதால் ஏற்படும் ஓர் உணர்ச்சி, 'அநாதரவு பண்ணப்படுகிறோம்' என்னும் வருத்தம், 'கைவிடப்பட்டோம்' என்னும் மனத்தாங்கல் முதலியவை தாமாகவே மறைந்துவிடும்.

யோக மார்க்கத்தில் நீ சோர்ந்து தள்ளாடிச் சென்றாலும் கூட, இவ்வித உயர்ந்த இலக்ஷியத்தை அல்லது குறிக்கோளை உன் மனத்தில் நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். உறுதியான இலக்ஷியத்தை நீ கடைப்பிடித்தால் முக்தி தானாகவே உனக்குக் கிட்டும்.

உன் உள்ளேயே கடவுள் மறைந்திருக்கிறார். மரணதர்மமற்ற ஆத்மாவும் உன் உள்ளேயே இருக்கிறது. எடுக்க எடுக்கக் குறையாத ஆன்மீயப் பொக்கிஷமும் உன்னிடமே இருக்கின்றது. இன்பம் ஆனந்தம் இவைகளின் ஊற்றும் உன்னிடமே. பரமானந்தமென்னும் பெருங்கடலும் உன்னுள்ளே! அழியும் தன்மையுள்ள இந்திரியங்களின் வாயிலாக வீணில் எதிர்பார்த்த ஆனந்தமும் உன் உள்ளேயே இருப்பதைப் பார். நீ ஆத்மானந்தத்தை யடைந்து மரணதர்மமற்ற ஆராவமிர்தத்தை அள்ளியள்ளிப் பருகு.

மனத்தை அழிப்பதினால் மரண தர்மமற்ற அல்லது இறப்பற்ற இனிமையான ஆத்மானந்தத்தை அநுபவிக்கலாம். ஆத்மத்தியானத்திலிருந்து தூய சாதலில்லா நிலைமையை அடை. தியானம் செய்து செய்து நிலையேறுடைய வாழ்வின் உயர் நிலையையும் தெய்வத்தன்மையின் உயர் நிலையையும் அடைந்து முடிவில் பரமாத்மாவோடு இரண்டறக் கலத்தல் என்ற மிக்க உயர்ந்த பதத்தையும் அடைவாய். இப்பொழுது தான் மிகுந்த சிரமத்தோடு நீ செய்த நீண்ட பிரயாணமானது முடிவடைகிறது. இப்போது தான் நீ அடைய வேண்டிய ஸ்தானத்தை அடைகிறாய். இதுதான் இடையீடில்லாத சாந்தியோடு கூடிய உன்னுடைய இனிமையான அழிவில்லாத தூய பழைய இருப்பிடம். பரம பதமும் இதுவே.

உடலைப் போற்ற உனக்கு உணவு தேவை. அது போல ஆத்மாவுக்கு, தோத்திரங்கள், ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம் முதலியவை நல்லுணவுகள். உனக்குக் காலத்தில் உணவு கிடைக்காவிட்டால் உன் உடம்பில் ஒரு பரபரப்பும் மனோ வேதனையும் உண்டாகும். அங்ஙனமே சிறிது காலத்திற்கு ஜபம் செய்தல், தியானம் செய்தல், கீர்த்தனைகளைப் பாடுதல் முதலியவற்றிற் பழகி அப் பழக்கங்களைத் தக்க காலங்களில் செய்து வரும்போது அந்தக் காலங்கள் வந்தவுடன் உனது தியானம் ஜபம் முதலியவற்றுக்கு ஏதேனும் எதிர்பாராதபடி இடையூறு ஏற்பட்டால் அப்பொழுதும் மேலே சொல்லிய சரீரப் பரபரப்பு முதலியவை ஏற்படுவது இயற்கை. ஆத்மாவுக்கும் கூட உரிய காலத்தில் உணவு தேவையாயிருக்கிறது. உடலுக்கு உணவளிப்பதைக் காட்டி

னும் உயிருக்கு உணவளிப்பது இன்றியமையாதது. ஆத லால் உன்னுடைய கீர்த்தனம், தியானம், ஜபம் முதலியவை களை ஒழுங்காகச் செய்.

பருவுடம்பின் வளர்ச்சிக்கு எவ்விதம் உணவு தேவையோ அவ்விதமே நுண்ணுடம்பு வளர்வதற்கு அல் லது விரிவடைவதற்கு ஆத்ம ஸம்பந்தமான உணவு தேவையாயிருக்கிறது. நீ தக்க காலத்தில் தியானம், ஜபம் முதலியவைகளைச் செய்யப் பழகாத பக்ஷத்தில் சூக்ஷும சரீரத்தின் வலிமை குன்றும். பழகினால் கெட்ட எண்ணங் கள், கெட்ட வாஸனைகள், கெட்ட ஸம்ஸ்காரங்கள் முதலிய வைகள் மனத்தில் எழமாட்டா. எழுந்தால், சக்தி உனக்கு மிக அற்பமாக இருக்கும். அதனால் உரிய காலங்களில் ஸாதனம் செய்யவேண்டிய அவசியத்தை நீ உணர்கின்றா யல்லவா?

"ஒரே ஒருவர்தான் மோக்ஷத்தை அடைந்தார். வேறு எவராலும் முடியாது." எனச் சொல்வது உண்மை யன்று. பல சங்கரர்கள் உலகத்தில் அவதாரம் செய்திருக் கிறார்கள். அதற்குச் சரித்திரம்தான் சாட்சி. இறந்த காலமானது சங்கரர்கள் அவதாரம் செய்ய இடம் கொடுத் திருந்தால் ஏன் எதிர்காலம் இடம் கொடுக்கக் கூடாது? ஒருவனுக்கு எது ஸாத்யமோ அது மற்றவர்களுக்குங் கூட ஸாத்யமாகக் கூடும். இது மாற்றமுடியாத இயற்கைச் சட்டம். ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்தவர் எவராயிருந்த போதிலும் ப்ருஹதாரண்யக உபநிஷத்தில் யாஞ்ஞவல்கிய ரைப் போலவும் சாந்தோக்ய உபநிஷத்தில் உத்தாலகரைப் போலவும் மோக்ஷம் அல்லது மரண தர்மமற்ற நிலைமையை அடைவார்கள்.

சிலர், ஆத்மாவின் மிகமிக உயர்ந்த ஆச்சரியங்களின் அற்பமான காட்சிகளை அநுபவிக்கிறார்கள். பலர் மிக விரிந்துள்ள ஆத்ம ஸாம்ராஜ்யத்தின் எல்லையிலேயே இருக்கிறார்கள். தத்தாத்ரேயர், ஜடபரதர், வாமதேவர், ஸதாசிவ ப்ரஹ்மேந்திரர் போன்ற சிலர் ஆத்மானந்த ஸமுத்திரத்தின் ஆழமான பகுதியில் முழுகிவிட்டார்கள். வாஸனைகள், அகங்காரம், தேகாத்ம புத்தி முதலியவைகள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைவுபடுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆத்மானந்தம் அதிகமாகும். ஸாதனம் பெருகப் பெருக ஆத்மானந்தத்தின் அநுபவமும் பெருகும்.

ஸாதனம் அல்லது பயிற்சியில்லாமல் ஒரு நிமிஷம் இருந்தாலும் அது பெரிய பாபமாகக் கருதப்படுகிறது. இரும்பு போன்ற உறுதியான நிச்சய புத்தியோடு யோக மார்க்கத்தைக்கடைப்பிடித்து இப் பிறப்பிலேயே உண்மைப் பொருளை அடையவேண்டும். எந்தக் கர்மாவுக்கும் ஒழுங்கு, நியமம் முதலியவை அவசியம். அப்பொழுதுதான் திருப்தியான பலன் கிட்டும். ஒழுங்கீனத்திலிருந்து யாதொரு பயனும் உண்டாகாது. ஆதலால் ஓ முமுக்ஷுக்களே, உங்களுடைய த்யான, யக்ஞ, ஜபங்களை மிகுந்த பக்தி சிரத்தையோடு செய்யுங்கள். இப்பொழுதே கடவுளின் திருவடி மலரையடையக் குடர் தெறிக்க ஓடுங்கள்.

யோகாப்பியாஸமானது செய்தற்கரியது. முமுக்ஷுவின் சரீரத்தை வாட்டி அவன் சக்தி முழுவதையும் அபகரிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. எவனொருவன் பிரஹ்மசர்யத்தினால் தாதுவைக் கட்டுப்படுத்தி ஊர்த்வரேதஸ்ஸாக

விளங்குகிறதோ அவனிடமே உற்சாகம், ஆண்மை, உறுதி முதலிய குணங்கள் பெருகிக் காணப்படுகின்றன ஆதலால், யோகாப்பியாஸத்தால் சீக்கிரமாக உயர்ந்த நிலையை அடைய விரும்பும் ஒருவனுக்கு ப்ரஹ்மசர்யம் அத்தியா வசியமானது. யோகாப்பியாஸம் செய்ய ஆரம்பித்துச் சில காலம் கிரமமாகப் பயின்று பின்பு ஏதோ ஒரு காரணத் தால் அதில் அசிரத்தையும் ஒழுங்கீனமும் ஒருவனுக்கு ஏற்பட்டால் அதனால் அவன் காமப் பேய்க்கு அடிமையாகி அதுவரையில் அவனால் ஸம்பாதிக்கப்பட்ட நற்பயனை இழப்பதல்லாமல் மறுபடியும் முன்னைய நிலைக்கு வருவது மிகக் கடினமாகிவிடும். ஆதலாற்றான் ஒவ்வொருவரும் உயர்ந்த ஸமாதியை அடையும் வரையில் யோகாப்பியாஸத் தைத் தீவிரமாக நடத்தவேண்டும். மனத்தைக் கட்டிய யோகி இடைவிடாத யோகாப்பியாஸத்தால் பல ஆண்டு களுக்குப் பின் இந்த நாமரூபமான பிரபஞ்சத்தில் மறைந் திருக்கும் விகாரமற்ற உண்மைப் பொருள் ஒன்றிருப்பதை அறியச் சக்தியுள்ளவனாகிறான் "யாதொரு தடங்கலின்றிப் பூரண பக்தி சிரத்தையோடு யோகப் பயிற்சி செய்து வரும்போது அப் பயிற்சி உறுதிப்பட்டு விடுகிறது" என்று பதஞ்சலி மஹரிஷியும் கூட அத்தியாயம் I—ஸூத்திரம் 14-ல் சொல்லுகிறார்.

மௌனமாக இருத்தல் பட்டினி கிடத்தல் முதலிய முறைகளால் தவம் அல்லது ஸாதனத்தைக் கடுமையாகச் செய்துகொள்ளாதே. எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் புத்தபகவான் கடுந்தவம்புரிந்தார். அதனால் அவருடைய உடல் சீர்குலைந்துவிட்டது. பின்னர்த்

தான் மிதமாக இருக்கவேண்டுமென்ற உண்மையை அறிந்துகொண்டார். ஆதலால் கடுந்தவம் செய்வதால் உன் உடல் நலத்தைப் பாழ்படுத்திக்கொள்ளாதே.

அழுதுகொண்டிருப்பதை விட்டுவிட்டு, நிலத்தை உழுது பயிர் செய். அங்ஙனம் செய்தால் ஒருநாள் பெரு மழை பொழியும். பொழிந்தால் எதிர்பாராதபடி ஒன்றுக்கு ஆயிரமாக விளைச்சல் கிட்டும். ஆதலால் எழுந்திரு! யோக ஸாதனைகளிற் பழகு. ஒரு நாள் நிரதிசயமான சாந்தியை யும் பிரஹ்மானந்தத்தையும் நீ அடைவாய்.

யோக மார்க்கத்தில் எந்த முயற்சியும் யோகஸாதனை யின் எவ்வித முறையும் ஒரு காலத்தும் வீண் போவ தில்லை. ஒரு ஸாதகனுக்கு ஸாதனையின் பலனானது உடனே கிட்டாது. அவன் வெகுகாலம் பொறுமை யோடு காத்திருக்கவேண்டும். யோகாப்பியாஸத்தில் தேர்ச்சியானது நிதானமாகத்தான் ஏற்படும். பொறு மையை இழந்துவிடாதே. பகவத் கீதையில் கிருஷ்ண பரமாத்மா "தத்ஸ்வயம் யோகஸம்ஸித்த: காலே நாத்மனி விந்ததி (அத்தியாயம் IV—சுலோகம் 38)" என்று சொல்லுகிறார். அதாவது யோகாப்பியாஸத்தில் நன்கு பழகியவன் தானகவே தக்க பருவத்தில் அதைத் தன்னுள் கிடைக்கப் பெறுகிறான். 'தக்க பருவத்தில்' என்ற வார்த்தைகளைக் குறித்துக்கொள்ளவும்.

ஓ பொறுமையற்ற முமுக்ஷுவே! பொறுமையோடிரு. காலக்கிரமத்தில் எல்லாவற்றையும் நீ அடைவாய். குண்ட லினி சக்தியைக் கிளப்பவேண்டும் என்று வீணிற் கவலைப்

படாதே. அதைத் தானாகவே கண்விழிக்க விட்டுவிடு. அகாலத்தில் கண்விழிக்கச் செய்யாதே. உன்னுடைய யோகஸாதனம் தவம் முதலியவைகளை ஒழுங்காகக் குறித்த காலங்களில் நடத்து. தோட்டக்காரன் மரங்களுக்குத் தினந்தோறும் தண்ணீர் பாய்ச்சுகிறான். ஆனால், பழங்களைப் பருவ காலத்தில்தான் அடைகிறான். அதுபோல உன்னுடைய ஸாதனையின் பலனையும் காலக்கிரமத்திற்றான் அநுபவிப்பாய். இப்பொழுதே மனத்தைப் பரிசுத்தமாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கும்படி பழக்கு. நாடிகளும் கூடச் சுத்தம் செய்யப்படவேண்டும். கீதையில் பகவான் "ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்களினால் மெல்ல மெல்ல அமைதியை அடையட்டும்" என்று சொல்லுகிறார். அத்தியாயம் VI—சுலோகம் 25.

சில ஸாதகர்கள் இடைவிடாத ஸாதனையை அமைதியான முறையில் நடத்துகிறார்கள். சிலர் தீவிரமான ஸாதனையில் காலையில் இரண்டு மணி நேரமும் இரவில் இரண்டு மணி நேரமும் பழகுகிறார்கள். நீ ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை விரைவில் அடைய விரும்பினால் இடைவிடாத அதிதீவிரமான ஸாதனையை நீண்ட காலத்துக்கு நடத்தவேண்டும். மயான, புராண வைராக்கியங்களால் ஆவேசம் வந்தவனைப் போன்று ஊக்கத்துடன் தொடங்கி விட்டுச் சில நாட்கள் கழிந்த பின் நெகிழ விடுவதும் பயனற்றது.

ஸாதகர்களுக்குத் தர்ம சாஸ்திரங்களின் ஞானம் மிகமிக அவசியமானது. ஸித்திகளை அடையவேண்டும் என்னும் ஆவல் அவசியம் புறக்கணிக்கப்படவேண்டும்.

ஸித்திகளை விரும்பும் மனிதன் இன்னும் மாயா மோகங் கொண்டவனாகவே கருதப்படுகிறான். இவ்வித ஆவல் அடங்கும்பொழுதுதான் முமுக்ஷுவானவன் யோகம் அல்லது மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்ஜியத்தின் எல்லையில் கால் வைத்தவனாகிறான்.

யோகத்தில் சில படிகளிருக்கின்றன. அவைகளுக்குப் பூமிகைகள் என்று பெயர் இது 'படிப்படியாக மெள்ள மெள்ள அடையப்படவேண்டும்' என்பதைத் தெரியப் படுத்துகிறது. நீ யோக ஏணியில் படிப்படியாகவே ஏறித்தானாகவேண்டும். ஒரு மாமரத்தின் உச்சியில் மாம்பழங்கள் காணப்பட்டால் உயர எழும்பிக் குதித்து அதை உன்னால் பறிக்கமுடியாது. முடியவே முடியாது. நீ மெல்ல மெல்ல ஒவ்வொரு கிளையிலும் உன் கால்களை வைத்து ஏறி மரத்தின் உச்சியை அடைய வேண்டும். அவ்விதமே நீ ஓரே மூச்சில் யோக ஏணியின் உச்சியை அடைய முடியாது. யமம், நியமம், ஆஸநம், ப்ராணாயாமம், ப்ரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம் முதலியவைகளிற் பழகவேண்டும். இவைகளில் பழகின பிறகுதான் யோக ஏணியின் உயர்ந்தபடியை அடைவாய். அது தான் ஸமாதி. நீ வேதாந்த மாணவனாயிருந்தால் முதலில் நான்குமுறைகளில் பழகவேண்டும். அவ்விதமானால் சிரவணம், மனனம், நிதித்தியாஸனம் ஆகியவைகளில் பழக்கம் வேண்டும். பின்புதான் நீ ப்ரஹ்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தையடைவாய். நீ பக்தியோக மாணவனாயிருந்தால் உனக்கு ஒன்பது விதமான பக்திகளில் ஸாதகம் ஏற்படவேண்டும். அவைகளே சிரவணம், கீர்த்தனம், ஸ்மரணம், பாதஸே

வனம், அர்ச்சனம், வந்தனம், தாஸ்யம், ஸக்யம், ஆத்ம நிவேதனம். என்பன. பிறகுதான் நீ பக்தியின் உயர் நிலையை அடைவாய்.

நீ இடை விடாமலும் ஒழுங்காகவும் தியானம், ஜபம் முதலியவைகளைச் செய்யவேண்டும்; கீதை, உபநிஷத், விவேக சூடாமணி முதலிய கிரந்தங்கள் உன்னால் பாராயணம் செய்யப் பெறவேண்டும். "நான் ஹிமாலயத்திலுள்ள உத்தர காசியில் தனியாகவும் வேலை யொழிந்தும் இருக்கும் போது தான் பாராயணம் செய்வேன்" என்று எண்ணுதே. அப்படி எண்ணுவது தவறு. தியானம், பாராயணம், சுயநலமற்ற பரோபகாரம் முதலியவைகளில் நீ தினந்தோறும் பழகவேண்டும். 'நாளை' என்பது நிச்சயமற்றது. காற்றுள்ள போதே தூற்றிக்கொள்ள வேண்டும். மாரிக்காலத்தில் தேனெடுப்பது அகாலச் செய்கையில் சேர்ந்தது. வெயில்காயும்போதே வைக்கோலை உலர்த்த வேண்டும். இப்பொழுதே சுறு சுறுப்பாக முயற்சி செய். உலகப் பற்று தலைவிட்டு உன் வாழ்க்கையை நடத்து. யோக வளர்ச்சிக்கு, ஏகாந்தம், சப்தமற்றிருத்தல் மௌனத்தோடு கூடிய தியானம் முதலியவை மிகவும் அவசியம். மெல்ல மெல்ல முயற்சி செய். முயன்றால் அவ்வமைதியிலிருந்து 'க்ரீச்' என்னும் சிறிய இனிய தெய்விகக் குரலைக் கேட்பாய்.

ஸம வெளிகளிலிருந்து தரிசனத்திற்காக ரிஷீகேசத்திற்கு வரும் ஜனங்கள் அவ்விடம் தங்குவதற்கு விரும்புவதில்லை. தண்ணீரிலிருந்து கரையிலெடுத் தெறியப்பட்ட மீனின் உணர்ச்சிபோல அவர்கள் உணர்ச்சியும் இருக்கிறது.

அவர்கள் அன்று அஸ்தமனத்திற்குள்ளாகவே காற்றாய்ப் பறந்துவிடுகிறார்கள். விடுதலைக்காகச் சிற்றின்பங்களில் பற்றற்ற ஜனங்களுக்கு மாத்திரம் தான் ஏகாந்தத்தின் அருமை தெரியவரும். சிற்றின்பத்தில் தோய்ந்து துளை கின்றவர்கள். இழிவான புழுக்களைப்போல இழிவிலே பிறந்து இழிவிலே வாழ்ந்து இழிவிலேயே இறக்கின் றார்கள்.

இவ்வுலகம் துன்பங்கட்கு இருப்பிடம். யோகி, பக் தன், ஞானி இவர்களைத் தவிர வேறு எவனும் வாழ்க்கைத் தொல்லையினின்றும் விடுபடுவதில்லை. நீ எங்கு வேண்டு மானாலும் போ. அங்கேயும் இதே கஷ்டம் தான். காஷ் மீரம் அழகு வாய்ந்தது. ஆனால் அங்கு இரவில் தெள்ளுப் பூச்சியின்கடி பொறுக்க முடியாது. அங்கே மனிதனுக் குத் தூக்கமே கிடையாது. இமயமலையிலுள்ள உத்தரகாசி தியானத்திற்கு ஏற்ற இடம். அங்கு ஆத்மத் தியானத்திற்கு வேண்டிய அநுகூலங்கள் விசேஷம். ஆனால் வேறு வித மான தெள்ளுப் பூச்சியின் கடியும் அதைவிட விசேஷம். அக்கடிகளிலிருந்து தினவு ஏற்பட்டுச் சொறிய வேண்டு மென்ற உணர்ச்சியும், சொறிந்தால் இரத்தம் வருதலும், அதன் பயனாக வீக்கமும் உண்டாகும். தேவப்பிரயாகை என்பது ஹிமாலயத்திலிருக்கிறது. மிகச் சிறந்த திவ்ய தேசம். ஆனால் அங்குள்ள தேள்களோ மிகப் பயங்கர மானவை. காசியின் உஷ்ணமோ பொறுக்க முடியாதது. பதரிகாச்ரமத்தில் வாஸம் செய்தால் அடிக்கடி கபவாத சுரமும், வயிற்றுக்கடுப்பும் உண்டாகும். இவ்விதம் திவ்ய தேசங்களிலும் குறை இருக்கத்தான் இருக்கும். ஆதலால் நீ பொறுக்கும் தன்மையை விருத்தி செய்துகொள்ளவேண்

டும். தியாகம், வைராக்கியம் முதலியவைகளை அடிப்படையாகக்கொண்டு உன் வாழ்நாள் கழியட்டும். அப்பொழுது தான் நீ உலகத்தில் எந்தத் தேசத்திலிருந்தாலும் ஸந்தோஷமாக வாழமுடியும்.

மூன்று பொருள்களை அருந்து. மூன்று பொருள்களை அணிந்துகொள். நீ பழக வேண்டியவை அஹிம்ஸை, ஸத்யம், ப்ரஹ்மசர்யம் என்ற மூன்றுந்தாம். மரணம்-ஸம்ஸாரத்தால் உண்டாகும் துக்கம்-கடவுள் ஆகிய மூன்றும் எப்பொழுதும் உன் ஞாபகத்தில் இருக்கவேண்டியவை. அகங்காரம், ஆசை, அபிமானம் ஆகிய மூன்றையும் விட்டு விடவேண்டும். அடக்கம், பயமின்மை, அன்பு ஆகிய மூன்றையும் பழக்குத்துக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். இணைவிழைச்சு, கோபம், பேராசை அல்லது உலோபம் ஆகிய இந்த மூன்றையும் வேரோடு அழித்து விடவேண்டும்.

அன்பர்களே! ஆத்மஞானத்தை விருத்தி செய்யக் கூடிய சில மும்மைகள் கீழே தரப்படுகின்றன. அவைகளை நீங்கள் தினந்தோறும் பழக்கத்துக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். மோக்ஷ இச்சை, ஸாது ஸங்கம், சுயநலமற்ற பரோபகாரம் ஆகிய மூன்றிலும் அன்பு செலுத்துங்கள். லோபம், குரூர குணம், அற்ப புத்தி, ஆகிய மூன்றையும் பழித்துத் தள்ளுங்கள். உதாரகுணம், தைர்யம், பெருந்தன்மை ஆகிய மூன்றும் மெச்சத் தகுந்தவை. பெண்களிடம் மயக்கம், கோபம், கர்வம் ஆகிய இம்மூன்றும் வெறுத்தற்குரியவை. குரு, துறவு, நித்யாநித்யப் பொருள்களின் அறிவு ஆகியவை வழிபடத்தகுந்தவை. நாக்கு, கோபம், அலைமனம் ஆகிய மூன்றையும் அடக்கியாளவேண்டும்

துஷ்டர் சேர்க்கை, அகாரியங்களில் ஆசை, கெட்ட எண்ணம் ஆகிய மூன்றையும் துறக்கவேண்டும். ஒழுங்கான உலக நடையில் அன்பு, மன்னித்தல், பொறுமை இவை மூன்றும் பழக்கத்துக்குக் கொண்டு வரத்தகுந்தவை. புறம் சொல்லல், பொய், கடுமையான வார்த்தைகள் இவை மூன்றும் விலக்கத் தகுந்தவை.

வேதாத்யயனம், பூஜை, மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தல், தியானம், நன்னடத்தை, தவம், தர்மானுஷ்டானம், மனத்தை நல்வழிகளில் பழக்கல் முதலிய பாரம்பராஸாதனங்கள் எல்லாம் சாசுவதமான சாந்தி, விடுதலை, அமரத்துவம் ஆகிய நிலைமைகளை அடைவதையே லக்ஷியமாகக் கொண்டவை.

நித்யாநித்ய வஸ்து விவேகம், ஆசை நீக்கம், பற்றுதலற்றிருத்தல் முதலிய ஸாதனங்களால் கர்மத்தளைகளைத் தளர்த்து. மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதினாலும், தியானத்தாலும் உண்மையான ஆனந்தத்தின் ரகஸியத்தை அறிந்துகொள். ஆசையை வேரோடு களைந்துவிடு. சாந்தியை ஆலிங்கனம் செய். ஆத்மானந்தத்தை அனுபவித்து உன் உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவோடு இன்பத்தை அநுபவி.

நோயாளிகளுக்குத் தொண்டு செய். துக்கம் அடைந்தவர்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லு. உபவாஸம் அல்லது கடவுளிடமே வாஸம் செய். அன்பு வளரப் பிரசாரம் செய். பொருளைத் தக்கவர்களுக்குக் கொடு. ஒப்புரவு செய்வதில் உன் வாழ்நாள் கழியட்டும். தெய்வபக்தியோடும், பரிசுத்தமாகவும் இரு. இச்சாதனங்கள் உன்னைக் கடவுளிடம் சேர்ப்பிக்க அடிப்படையானவை.

நீ கீதையில் ஓர் அத்தியாயம்படி. நீ தினந்தோறும் ஜபம் செய். மாதத்திற்கு இருமுறைபட்டினி இரு. தினம் அரைமணி நேரம் தியானம் செய்வாயாகில் அதன் பயனை நீயே அறிந்துகொள்வாய். கடவுள் ஸம்பந்தமான ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது வாஸனைகள் சூக்ஷுமமாக மனத்தில் இருக்கின்றன. அதை அழிக்கமுடியாது. அவைகள் ஒன்று சேர்ந்து கடவுளை அறிவதற்கான பாலமாகிவிடும். நீ அதன் வழியாக ஒரு சுருங்கியகால அளவில் பயமின்மை, இறப்பின்மை என்னும் அக்கரையை அடைந்து விடலாம்.

தர்ம நெறியைப்பின்பற்றி ஆத்ம ஞானிகளின் மத்தியில் நீ எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும். உன் மனம் எவ்வெவற்றை நினைக்கின்றது என்பதை நீ எப்பொழுதும் ஜாக்கிரதையாகக் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா இழி செயல்களையும் விட்டுவிடவேண்டும். பெருந்தன்மையுள்ள, சுயநலமற்ற ஆத்மாவாக நீ மாறவேண்டும். பெருந்தன்மையே கடவுள். சுயநலமற்ற பிரபுத்தன்மையே ஸத்யம். ஜனங்கள் உன்னை ஏளனம் செய்தால் மௌனமாயிரு. பதிலுக்குப் பதில் செய்யாதே. அவர்களை மன்னித்துவிடு. அப்பொழுது வேதாந்தியின் புன் சிரிப்பை வரவழைத்துக்கொள். கருங்கல் பாறைபோல உரமாயிரு. அன்பனே, அவ்விதம் இருப்பாயா?

அஹிம்ஸை அல்லது கொல்லாமையின் உயர்வும் நிறைவும் உடைய முறைகளைப் புத்த மதத்தில் காணலாம். அல்லது மஹா வீரரால் பிரசாரம் செய்யப்பட்ட ஜைன மதத்திலும் பார்க்கலாம். ஜைனமதம் அக்கொள்கையை முடிந்தவரையில் மிகக் கடுமையாகவே அநுஷ்டித்துக்

கொண்டு வருகிறது. துறவின் மிகக் கடுமையான முறை நிர்கிரந்தர்களால் பிரசாரம் செய்யப்பட்டது. இவர்களே திகம்பரக்கொள்கை அல்லது ஜைனமதத்துக்கு அடிப்படையானவர்கள். 'ஒவ்வொரு அணுவிலும், ஒவ்வொரு புல்லின் இதழிலும், தண்ணீரின் ஒவ்வொரு துளியிலும், நெருப்பிலும் கூட ஜீவராசிகள் இருக்கின்றன. அவைகள் காலக்கிரமத்தில் மாறி உயர்ந்த நிலைமையை அடையக் காத்திருக்கின்றன' என்பது இவர்கள் கொள்கை. ஆதலால் இவர்கள், பேசுவது, மூச்சுவிடுவது, மூச்சை உள்ளிழுப்பது, மூச்சை வெளிவிடுவது, உண்பது, பருகுவது, நெருப்பு மூட்டுவது முதலிய ஒவ்வொரு காரியங்களையும் பாபமாகக் கருதுகிறார்கள். அதனால் மச்ச மாமிசங்களை உண்ணுதொழித்து உடலை வருத்துவது ஒன்றே முக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது என்பது அவர்கள் மதம். இது துறவின் மிகக் கடுமையான முறை.

உண்மையை ஆராயுமிடத்து மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்யத்தை அடைவதற்கு இவ்வளவு கடுமையான துறவு தேவையில்லை. இவ்விதம் சரீரத்தை வருத்துவது அறிவின்மையே. ஆதலால், கிருஷ்ணபரமாத்மா கீதையில் "சில தவசிகள் டம்பமும் அகங்காரமும் உடையவர்களாய் வேட்கை, அவா இவைகளில் சார்புற்றுச் சாத்திர நெறிக்குமாறான கோரமான தவம் செய்கிறார்கள், இவ்விதம் அறிவு கெட்டவர்கள் தங்கள் உடம்புகளிலுள்ள ஐம்பெரும்பூதத் தொகுதிகளை வருத்துதலன்றி அகத்திலுள்ள என்னையும் அஹிம்ஸிக்கிறார்கள்; அவர்கள் அஸுரத்தன்மை வாய்ந்தவர்கள் என்பதாக அறிந்துகொள்." என்கின்றார். அத்-XVII-5, 6.

இவ்வுடலானது கடவுகளின் ஆலயம். அது அவர் தம் கோட்டை. ஆதலால் அதை உறுதியாகவும் ஆரோக்கிய மாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ அவரைச் சந்திப்பாய். மாயா வாதத்தைத் தவறுதலாக அறிந்துகொள்வதால் முறை தவறி நடக்காதே. உடம்பைக் காப்பாற்று; ஆனால், அதனிடமுள்ள பற்றை விட்டுவிடு. ஓர் உயர்ந்த காரியத்திற்காக இச்சரீரத்தைத் தியாகம் செய்யத் தயாராக இரு. தன்னைத்தான் அறிந்துகொள் வதற்கு இச்சரீரமானது ஒரு கருவியாக இருக்கிறது. சரீரம் நோயற்று மெலிந்திருந்தால் உன்னால் தியானம் செய்யமுடியாது.

நீ பிராஹ்மணனாகவும் இல்லறத்தோனாகவும் இருந் தால் தினம் மூன்று தடவை ஸந்தியா தேவியை வழிபட வேண்டும். ஒவ்வொரு ஸந்தியிலும் காயத்ரி ஜபத்தை 108 தடவை ஜபிக்கவேண்டும். சூரியனுக்கு அர்க்கியம் கொடுக்கவேண்டும். மற்ற மந்திரங்களையும் உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். ஸந்நியாஸிகளுக்கு மாத்திரம் இச் சந்தியோபாஸனை இல்லை.

ஓ ராமா, நீ மஹரிஷியாவதற்கு உன்னுள்ளேயே எல்லாக் கருவிகளும் இருக்கின்றன. மிகச் சிறிய முயற்சி யோடுபட்ட கடுந்தியானமும், உன் உள்ளேயுள்ள தெய்விக டைனமோவைத் (Dynamo) தீப்பற்றும்படி செய்துவிடும். அரிதில் முயல், போராடு, ஓயாது உழை, நெருப்பு மூட்டு, உன்னை அறி.

"தவத்தால் பிரஹ்மத்தை யறியவேண்டும்" என்று வேதங்கள் சொல்லுகின்றன. தவம், பிரஹ்மசரியம், ஸத்யம், சாந்தம், இந்திரிய நிக்ரகம் முதலியவை ஆத்ம ஞானத்திற்குச் சாதனங்களாக இருக்கின்றன. வேத வாக்கியங்களைச் (சிரவணம்) காதால் கேட்பது, கேட்ட விஷயங்களை மறுபடியும் மனத்திற்குக் கொண்டுவந்து சிந்திப்பது (மனனம்), சிந்தனை செய்த விஷயங்களைத் தியானம் (நிதித்தியாஸனம்) செய்வது ஆகியவை ப்ரஹ்ம ஞானத்திற்கு அடிப்படையான காரணங்களாக இருக்கின்றன.

ஸ்வாமி கிருஷ்ணுசிரமி என்பவர், கங்கோத்தரியில் வாஸம் செய்கிறார். அவரை நேரில் தரிசித்தவனும் அவரை நன்றாக அறிந்தவனுமான ஒருவன் வந்து இன்னொரு மனிதனிடம் ஸ்வாமிகளின் அங்க லக்ஷணங்களையும் அவருடைய குணதிசயங்களையும் புகழ்ந்து பேசுகிறான். அதைக் கேட்ட இன்னொரு மனிதன் தனிமையிலிருக்கும் போது தான் கேட்ட ஸ்வாமிகளின் உருவத்தை மனத்தில் கற்பித்து அவரை மனக்கண்ணால் காண முயல்கின்றான். அவ்விதம்போல வீட்டு நெறியை விரும்புகின்றவன் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரமடைந்த மஹரிஷிகளிடமிருந்து மனம், வாக்கு முதலியவைகளுக்கு எட்டாமல் மறைந்திருக்கும் பிரஹ்மத்தைப் பற்றி விளக்கமாகக் கேட்கவேண்டும் பின்பு அவ்விதம் கேட்டறிந்த ஆத்மாவை மனத்தினால் தியானிக்க வேண்டும்.

ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைவதற்கு யோகத்தில் இரண்டு மார்க்கங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளே பிபீலிகா மார்க்கமென்றும் விஹங்க மார்க்கமென்றும் சொல்லப்

பெறும். எறும்பானது மெதுவாக ஊர்ந்து செல்லுவது போல் முமுக்ஷுவும் இப் பிபீலிகா மார்க்கத்தில் மெது வாகச் செல்லுகிருன். அவன் முதலில் கர்ம யோகத்தை அனுஷ்டித்துச் சித்தத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளு கிருன். பிறகு அவனுடைய மனம் சலிக்காமலிருப்பதற் காக உபாஸனையைக் கைக்கொள்ளுகிருன். முடிவில் ஞான யோக முறையால் காலக் கிரமத்தில் ஆத்ம ஸாக்ஷாத் காரத்தை அடைகிருன். இதற்குத் தான் பிபீலிகா மார்க்கம் அல்லது எறும்பைப்போல் ஊர்ந்து செல்லும் மார்க்கமென்று பெயர். பக்ஷியானது எவ்விதம் உடனே பறந்து செல்லுகிறதோ அவ்விதம்போல் முதற்றர முமுக்ஷுவும் ஆரம்பத்திலேயே ஞான யோகத்திற்பயின்று ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை யடைகிருன். இதற்கு விஹங் கம் அல்லது பக்ஷி மார்க்கம் என்று பெயர். யோக மாணவன் முதலில் மூலாதார சக்கரத்தில் மனத்தை நிறுத்து கிருன்; பின்பு சுவாதிஷ்டானத்திலும், அதன் பின்பு மணிபூரகத்திலும் நிறுத்திக் கடைசியில் ஆஞ்ஞா சக்கரத்தை யடைகிருன். இவனும் படிப்படியாகத்தான் செல்லு கிருன். இதுவும் பிபீலிகா மார்க்கந்தான். இன்னொரு மாணவன் ஆஞ்ஞா சக்கரத்திலோ ஸஹஸ்ராரத்திலோ உடனே மனத்தை நிறுத்துகிருன். இதுவே விஹங்க மார்க்கம்.

உன்னுடைய ஆத்ம ஸம்பந்தமான வளர்ச்சியானது, இந்திரிய விஷயங்களில் பற்றின்மை, கஷ்ட நஷ்டங்களிற் கலங்காமை, ஸாதனத்துக்கு விரோதமான சுற்றுப்புறங் களிலுள்ள பல காரணங்கள் முதலியவைகளில் நீ எவ்வளவு

தூரம் வெற்றிபெற்றிருக்கிறாய் என்பதைப் பொறுத்தே தீர்மானிக்கப்படவேண்டும். ஒரு யோகி அல்லது ரிஷி யானவர் தம்முடைய வாழ்நாட்களில் எவ்வித நிலைமையிலும், ஒவ்வொரு கணத்திலும் எப்பொழுதும் கலங்காத மனத்தை யுடையவராக இருக்கிறார். அவர் சாசுவதமானதும், மாறுதலில்லாததும், அசைவற்றதும், உறுதியானதுமான ஆத்மாவையே ஆதாரமாகவுடையவராதலால் வைரம் போன்று இருக்கிறார். ஆதலால் அவர் தீரரென்று சொல்லப்படுகிறார். கீதையில் கிருஷ்ண பகவான் " இவைகள் எவனைத் துன்பப்படுத்தாவோ, எவன் சுகதுக்கங்களை ஒன்றாகக் கருதுகிறானோ அந்தத் தீரன்தான் சாவாதிருக்கத் தகுந்தவன் " என்று அர்ச்சுனனுக்கு உபதேசம் செய்கிறார். அத்தியாயம் II—சுலோ. 15.

ஓ அன்ப! நீயே ஸத்யத்தை விரும்புகிறவன்; ஸத்யத்தினிடம் அன்பு செலுத்துகிறவன். நீ தள்ளாடிக் கொண்டு ஸத்தியத்திற்கான பாதையில் சென்ற போதிலும் அல்லது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்கான வழியில் நடந்த போதிலும் குற்றமில்லை. நீதான் எனக்கு மிக இனியன். நீ நிச்சயமாக வெற்றியடைவாய். சூரியனைக் கண்டவுடன் மூடுபனி மறைவதுபோல உன் கஷ்டங்களெல்லாம் நீங்கி விடும். மகனே தைர்யத்தை இழக்காதே, பிரஹ்ம ஞானத்தை அடைவதற்குச் சற்றுத் தாமதமானாலும் கவலைப்படாதே. ஆத்மப் பெருவழியில் தைரியமாக நடந்துசெல்.

ஆத்ம மார்க்கத்தில் நூற்றுக்கணக்கான தோல்விகளும், கணக்கற்ற கஷ்டநஷ்டங்களும் உனக்கு ஏற்படும்.

ஆரம்பத்தில் அவைகளை நீ எதிர்பார்த்தே செல்லவேண்டும். உனக்கு அடுத்தடுத்துப் பல வீழ்ச்சிகள் ஏற்படலாம். நீ உன்னுடைய ஸாதனத்தில் பக்தி சிரத்தையோடு இருந்தால், நீ உன்னுடைய யோகாப்பியாஸம், தியானம் முதலியவைகளை முறை தவறாமல் குறித்த காலங்களில் நடத்திக் கொண்டு வந்தால் நீ மறுபடியும் எழுந்து குறித்த லக்ஷியத்தை நிச்சயமாக அடைவாய்.

சோதனைகள் முமுக்ஷுக்களைப் பலப்படுத்துவதோடு ஆத்ம வளர்ச்சியைத் துரிதப்படுத்துகின்றன. எவ்விடமிருந்தபோதிலும் சுற்றுச் சார்புகட்குத் தக்கபடி தன்னை மாற்றிக்கொள்ளுகிறவனுடைய வளர்ச்சி சீக்கிரமாகவேயிருக்கும். கடவுள் நம்மைச் சோதித்தால், உடனேயே அதைச் சகிப்பதற்குப் புதிய பலத்தையும், பொறுமையையும், தைரியத்தையும் நமக்கு அளிக்கிறார். ஆதலால் அன்ப! நீ வருந்துவதற்குக் காரணமே இல்லை.

உன்னால் உலகத்தை எவ்விதம் திருப்தி செய்ய முடியும்? அவ்விடம் எவ்வளவோ மொழிகள், எவ்வளவோ பேச்சுகள், எவ்வளவோ அபிப்பிராயங்கள், எவ்வளவோ குறை கூறல்கள் மலிந்து கிடக்கின்றன. இந்த உலகமானது ஸாத்விக, ராஜஸ, தாமஸ குணங்களாலான விநோதக் கலப்பாக இருக்கிறது. தமோ குணமுள்ள ஜனங்களே மிகுதியாயிருக்கிறார்கள். எப்பொழுதும் குற்றங்களைக் கண்டு பிடித்து அநாவசியமாய்க் குறை கூறுவதே அவர்களுடைய இயற்கை. ஆதலால் ஆத்மாவினால் தூண்டப்பட்ட உன் மனச் சாட்சியின்படி நீ நடந்துகொள். நீ

திருப்தியடைந்தால் உலகம் முழுவதும் திருப்தியடைந்தே யாகவேண்டும்.

உலகமுழுதும் உன்னை எதிர்க்கட்டுமே, பயப்படாதே. உன்னுடைய உறுதியான கொள்கை, அபிப்பிராயம் இவைகளிலிருந்து ஓர் இம்மிகூட நழுவாதே. எழுந்திரு, ஸத்யத்தை வாய்ப்பறையறைந்து தெரிவி. உலகம் முழுதும் உன்னைப் புறக்கணித்தாலும் நீ அஞ்சாதே. உன் உள்ளே ஆட்சி செலுத்துகிறவன் உனக்குத் துணையாக இருக்கிறான். அவன் எப்பொழுதும் உனக்கு உதவி செய்யக் காத்திருக்கிறான். குழந்தை போல உன் இருதயத்திலிருப்பதை அவனுக்குத் தெரிவி. அவனிடம் பேசு. நமக்குவேண்டிய எவற்றையும் அருளோடு அளிக்கத் தகுந்தவன் அவனே. அன்ப, மகிழ்ச்சியுடனிரு.

முதலில் உன்னைப் பரிசுத்தம் செய்துகொள். அப்பொழுதுதான் நீ உலகத்தைப் பரிசுத்தம் செய்யமுடியும். முதலில் உன்னை நீ திருத்திக்கொள். பிறகுதான் நீ உலகத்தைத் திருத்தமுடியும்.

ஆத்ம ஸாதனத்திற்குத் தொடங்கு. தியானத்தைக் காலை நான்கு மணிக்கு வைத்துக்கொள். உன் கஷ்டமெல்லாம் நீங்கிவிடும். நீ பல புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆத்மா என்பது புத்தகங்களில் இல்லை. அது முக்குணங்களைக் கடந்து நிற்கின்றது.

குளத்து நீரின் மீது கைகளால் விலக்கப்பட்ட பாசிக் கொத்து மீண்டும் கண்ணிமைப் பொழுதினுள் பழைய

நிலையை அடைந்து விடுகிறது. அதுபோல் மாயையானது ஒரு நிமிஷம் அஜாக்கிரதையா யிருந்தாலும் ஞானிகளையும் கூடச் சூழ்ந்து கொள்ளுகிறது. ஆதலால் ஆத்ம மார்க்கத்தில் உறக்கமற்ற காவல் மிகவும் அவசியம். "கைக்கெட்டினது வாய்க்கெட்டவில்லை" என்பது பழமொழி. ஞானத்தால் அடையப்பட்ட பயனை நீ அநுபவிப்பதற்கு முன்பு, மாயாதீதமான "சிற்றின்பங்களைப் புசிக்கவேண்டும்" என்ற தூண்டுதல் அதை உன் கைகளிலிருந்து பறித்துவிடும். நீ அதை விழுங்க முயன்றாலும் அது உன் தொண்டையில் சிக்கிக்கொள்ளும். உள்ளே செல்லாது. ஆதலால் "பூமா" என்று சொல்லப்படும் உயர்ந்த ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடையும் வரையில் நீ எப்போதும் விழிப்புள்ளவனாக இருக்கவேண்டும். நீ லக்ஷியத்தையடைந்து விட்டதாக முட்டாள்தனமாக எண்ணிக்கொண்டு உன்னுடைய ஸாதனத்தை நிறுத்தக் கூடாது.

ஒவ்வொரு மாணவனும் ஓர் ஆத்மக்குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்றை வைத்திருக்கவேண்டும். அப்பொழுது தான் குற்றங்கள் நீக்கப்பட்டு மனமுங்கட்டுக் கடங்கிநிற்கும். ஒவ்வொரு முமுக்ஷுவின் ஹிருதயத்திலும் பரோபகார சிந்தனையானது ஆழ்ந்து பதிந்திருக்கவேண்டும் தயை, உதாரத்வம், பொறுக்குந் தன்மை, குற்றம் பொறுத்தல், பெருந்தன்மை முதலிய ஸத்வ குணங்கள் விருத்தி செய்யப்படவேண்டும். யோகாப்பியாஸம் பயிற்றுவிக்கும் குருமார், மேலே சொல்லிய விஷயங்களை விருத்தி செய்யும் விஷயத்தில் மிகக்கண்டிப்பாய் இருக்கிறார்கள்.

நாள் தோறும் ஆத்மக்குறிப்பு ஒன்றை வைத்துக் கொள். நீ பிறரிடம் கோபம் கொண்டால் உடனே அதில் குறித்துவிடு. நீ பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்தினால் அப்பொழுதே குறித்துக்கொள். இது மிக மிக முக்கியமானது. பிறரிடம் கோபங்கொண்டாலும் பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்தினாலும் நீ உன்னையே தண்டித்துக்கொள்ளவேண்டும். அதற்காக இரவில் சாப்பாட்டை நிறுத்திவிடு. அல்லது உன் ஜபமாலையினால் ஐம்பது தடவை அதிக ஜபம் செய். "நான் இன்று கடவுளை இரண்டு முறை மறந்தேன்" என்று குறிப்புப்புத்தகத்தில் எழுதிவிடு. இவ்விதம் நீ ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆண்டுகள் செய்துவருவாயாகில் விசேஷமான சாந்தி ஏற்படும். ஆச்சரியப்படும்படி ஆத்ம ஸாதனத்தில் விருத்தி ஏற்பட்டு ஆத்மசக்தி உறுதியாகிவிடும். பலவிதக்கஷ்ட நஷ்டங்கள், மனோவியாகுலங்கள் முதலியவை தீர்ந்து பக்தி விருத்தியாகும். நீ வேகமாக மேல் நோக்கிச் செல்லுவாய். நீ புதிய மனிதனாக மாறிவிடுவாய், நீ இவ்வுலகத்தில் கடவுளாகவே எண்ணப்படுவாய். இவ்வரிகளைப் படித்த மறுகணமே நீ இவ்விதம் அப்பியாஸம் செய்துகொண்டு வருவாயா? வாரம் ஒரு முறை உன் குறிப்புப் புத்தகத்தைப் புரட்டிப்பார். இம்முறையில் உனக்குச் செலவே கிடையாது. ஆனால் விசேஷமான ஆத்ம லாபம் உண்டாகும். நீ தினந்தோறும் 20 பிழைகள் செய்வதாக வைத்துக்கொண்டால் இவ்விதக் குறிப்பு எழுத ஆரம்பித்த ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு உன்னுடைய புத்தகத்தில் ஐந்து தவறுகள் தாம் காணப்படும். காலக்கிரமத்தில் ஒரு தவறு கூடச்செய்யாத நற்காலம் வந்துவிடும்.

உனக்கு வெளி வேலை எவ்விதமிருந்த போதிலும் அல்லது வேறு எவ்விதத் தொல்லைகள் ஏற்பட்ட போதிலும் ஆத்ம ஸாதனத்துக்கு அநுகூலம் செய்யக்கூடிய ஒரு குறிப்பிட்ட சாஸ்திரீயமான நியமத்தை நீ தினந்தோறும் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். அவ்விதக் கர்மாவை ஏதோ காரணத்தால் நீ செய்யாது விட்டு விட்டாயானால் அன்று நீ தூங்கக்கூடாது. அந்த நித்திய கர்மானுஷ்டானத்தை இரவிலாவது முடிக்கப்பார். அப்பொழுது தான் நீ சீக்கிரமாக முன்னுக்கு வருவாய். அப்பொழுது தான் நீ உன் லக்ஷியத்திற்கு விரைவிற்போய்ச் சேருவாய்.

ஒவ்வொருவரும் நாள்தோறும் ஆத்மடயரி எழுதி ஒவ்வொரு இரவிலும் அதைப் புரட்டிப்பார்த்து நம் செய்கையை நாமே பரிசீலனை பண்ணும் வழக்கத்தைக் கையாள வேண்டும். இன்று நான் செய்த நற்காரியம் எவ்வளவு? இன்று நான் செய்த தவறுகள் எவ்வளவு? காலையில் "இன்று நான் கோபத்துக்கு இடங்கொடுக்க மாட்டேன். இன்றையதினம் பிரஹ்மசரியத்தை அனுஷ்டிப்பேன். இன்று ஸத்யத்தையே பேசுவேன்." என்பதாகச் சங்கற்பித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எவர்கள் ஆத்மடயரி எழுதிக்கொண்டு வருகிறார்களோ அவர்கள் பணமில்லாததால் ஏழையாயிருந்தாலும் அவர்கள் தாம் உண்மையான செல்வர்கள். அவர்கள் தினந்தோறும் கணக்கு வழக்கற்ற ஆத்மதனத்தைக் குவிக்கிறார்கள். அவர்கள் பிருஹ்மானந்தம், பரமசாந்தி என்ற ஆன்மலாபத்தை வெகு சீக்கிரம் அடைவார்கள்.

மனமானது தன் காரியத்தை வெகு சூக்ஷுமமாகவும், சீக்கிரமாகவும் நிறைவேற்றுகிறது. உன்னுடைய மனத்தில் எழும் எண்ணங்களை நீ உடனுக்குடன் குறித்துக் கொள்ளாவிட்டால் பல காரியங்களை மறக்கும்படி நேரிடும். ஆதலால் உன்னுடைய ஆத்மக்குறிப்பில் நீ தினந்தோறும் செய்த காரியங்களை இரவிலேயே குறித்துவிட்டுத் தூங்கச் செல்லவேண்டும்.

உன்னுடைய மாத ஆத்ம டைரியையும் மந்திர நோட்டுப் புத்தகத்தையும் ஒவ்வொரு மாதக்கடைசியில் தவறாமல் எனக்கு அனுப்பு. நான் உன்னுடைய புத்தகங்களைப் பரிசீலனை செய்து லாபநஷ்டம் கண்டுபிடித்து இருப்புக் கட்டி உன்னிடமே அனுப்புவேன். அப்பொழுதுதான் நீ ஆத்ம உலகத்தில் எவ்வித நிலைமையிலிருக்கிறாய்; ஆத்ம லாபம் எவ்வளவு; நஷ்டம் எவ்வளவு என்ற விஷயங்களை அறிந்து கொள்ளுவாய். ஜபம், தியானம், வேதாத்யயனம், சுயநலமற்ற பரோபகாரம், ஈகை முதலியவை உன்னுடைய உண்மையான ஆத்மலாபங்கள். உன்னிடம் ஆத்மதனம் விசேஷமாக இருந்தால் எல்லையற்ற பேரின்பத்தைக் கொடுக்கும் மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்ஜியத்தினுள் நுழைவதற்கு அநுமதிச் சீட்டுக்கிடைக்கும். ஆதலால் உன்னுடைய ஆத்மதனத்தைப் பெருக்கு.

ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைவதற்கு மந்திரிக்கப்பட்ட மாத்திரை, இரக்ஷை, முதலியவை தேவையா? அஷ்டமாசித்தி முதலியவை சுவர்க்கத்திலிருந்து பொத்தென்று விழவேண்டுமென்பது உன் எண்ணமா? இவ்வித

முட்டாள் தனமான எண்ணங்களைவிட்டுவிடு. அதற்காக வேண்டிய எல்லாச் சாதனைகளையும் நீயே செய்தாகவேண்டும். கடந்த ஆறுமாதங்களாக நீ செய்த காரியங்களை எனக்கு ஒளிக்காமல் சொல்லு. கைம் பெண்ணைப்போல அழாதே; சிங்கம் போன்று எழுந்து நில்; தீவிரமான ஸாதனத்தைத் தொடங்கு. பிறரைச் சார்ந்து நிற்காதே. நான் உனக்கு விலையுயர்ந்த ஆத்ம அணிகலன்களை அளித்திருக்கிறேன். அவைகளைக் கழுத்தில் அணிந்துகொள். அவைகளை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவா. அவைகளை அநுஷ்டானத்திற்காட்டு. குழந்தைபோல் மழலைச் சொல்லால் உளறிக்கொட்டாதே.

அநுபவ வேதாந்தத்தை நான் நம்புகிறேன். தீவிரமான யோகஸாதனையில் எனக்கு நம்பிக்கை யிருக்கிறது. உலக சுபாவத்தின் பற்பல முறைகளை அறவே மாற்றுவதில் எனக்குக் குதூகலம் அதிகம். நாம் பூரணபயமற்றவர்களாக ஆகவேண்டும். அதுதான் ஆத்ம வாழ்வின் அடையாளம். இனிப் பேச்சு வேண்டாம். தர்க்கம் முதலிய வாய்ச்சண்டைகளும் அவசியமில்லை. இனிமேல் படிப்புக்கிடையாது. யாத்திரை செல்வது முதலிய அலைச்சல் போதும். ஒரு சிறந்த ஸ்தலத்தில் வாஸம் பண்ணு. மஹா மௌனியாக மாறிவிடு. பிரஹ்மத்துக்குத் தான் மஹா மௌனி என்று பெயர். அவ்விடம் சாந்தி, சப்தமின்மை, ஏகாந்தம் முதலியவை குடிகொண்டிருக்கின்றன. 'ஓம்' என்ற ஏகாக்ஷரத்தில் வசி. ஸத்யத்தில் குடியிரு. நிச்சப்தத்தில் நுழைந்து ஸமாதியின் பேரின்பத்தை அநுபவி.

ஒருமாத காலத்திற்கு ஒரு தனி அறையில் வசி. செய்தித் தாள்கள் படிப்பதை நிறுத்திவிடு. பத்திரிகைகள் படிப்பதால் உலக வாஸனைகள் கிளம்பி மனத்தைச் சலிக்கும்படி செய்து மனோ நிம்மதியைக் குலைத்து விடுகிறது. அது கடவுளை மறக்கும்படி செய்கிறது. பின் நீ, இவ்வுலக மானது வெறும் தோற்றம் என்றும், வாஸ்தவத்தில் இல்லை யென்றும் முடிவில் கண்டு கொள்வாய், படிப்பதற்காகவும் தியானத்திற்காகவும் ஓர் அறை; ஆகாரம் ஸ்நாநம் இவை களுக்கு இன்னொரு அறை. ஆக இவ்விதம் இரண்டு அறை களை அமர்த்திக்கொள். அறையைவிட்டு ஒருபோதும் வெளி வராதே. பொழுதைப் படிப்பதிலும் தியானம் செய் வதிலும் கழி. எவ்விதக் கடிதமும் எழுதாதே. எல்லா உறவையும் ஒழித்துவிடு. அப்பொழுது இவ்வுலகம் இருக் கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டுகொள். அதம பக்ஷம் முன்பு இருந்ததுபோன்ற ஆழ்ந்த அபிப்பிராயம் இப் பொழுது இருக்காது. நீ உன்னுடைய தியானத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்தி ஆத்மாவைச்சார்ந்து நிற்பையாகில் இவ்வுலகம் பூரணமாக மறைந்துவிடும். அது உனக்கு ஒரு கனவுபோல் தோன்றும். அது உன்னைக் கவராது.

அன்பனே, வருந்தாதே. நம்பிக்கையை இழக்காதே, உண்மை நெறியிலும் அறவழியிலும் நட. அந்த இருபது ஆத்ம ஸம்பந்தமான உபதேசங்களைக் கெட்டியாகப் பிடித் துக்கொள். தியானத்தை ஒழுங்காக நடத்து. ஒரு பொழுதும் முயற்சியைக் கைவிடாதே. நீ விரைவில் குறிக் கோளை அடைவாய். விடுதலை அல்லது மோக்ஷத்திற்குச் செல்லும் வழியானது இப்பொழுது உனக்குத் திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அத்தியாயம் II : யோகம்.

(1) யோகமென்பது யாது?

யோகமென்பது அறிவுக்கலையின் பரிபூர்ணமான அநுபவமுறை. நீ உன்னுடைய உளம், உரை, உடம்பு ஆகிய மூன்றையும் யோகப் பயிற்சியால் பொருத்தமான முறையில் சீர்திருத்தம் செய்துகொள்ளலாம். அஃது ஓர் உண்மையான சாத்திரம். அதை நீ பயின்றால் இயற்கை யனைத்தையும் உன் வயமாகப் பெறுவாய். அது அறநூல்களில் சொல்லியபடி உன்னை நிறைந்தவனாக மாற்றுகிறது. அது

உனக்கு, மனத்தை முழுதும் அடக்கியாளும் சக்தியைக் கொடுப்பதோடு பலசித்திகளையும் அளிக்கிறது; மனோ தத்துவத்தைக் கற்பிக்கிறது. அது யோகிக்குச் சமாதியின் மூலமாக அபரோக்ஷ ஞானத்தோடு கடவுளுடன் சேர்தல் அல்லது இரண்டறக்கலத்தல் என்னும் ஆத்ம வித்தையை அறிய உதவி செய்கிறது. அது உன்னை முக்குணங்களையும் தாண்டும்படி செய்து கடைசியில் கைவல்யம் அல்லது விடுதலையை அடைய உதவுகிறது.

கர்மேந்திரிய ஞானேந்திரியங்களை அதனதன் விஷயங்களிலிருந்து திருப்பி மனத்தை ஒரு முகமாக ஆத்மத்தியானம் செய்யும்படி தூண்டுவதே யோகத்தின் காரியம். ஆத்மாவில் சாசுவதமாக இன்புற்று வாழ்வது எது?

அதுவே யோகம். யோகம் மனிதனைத் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியவனாக்கும். அது திக்கற்றவருக்கு நம்பிக்கையளிக்கும் நற்செய்தி; வியாகுலமடைந்தவர்களை மகிழ்விக்கும் மருந்து; குறைந்த பலமுள்ளவனுக்கு நிறைந்த பலம்; அஞ்ஞானியை ஞானியாக்குவது; அதுவே பேரின்பம்; நிரந்தரமான சாந்திநிலவும் மோக்ஷப் பேராட்சியில் நுழைய நல்ல கருவி.

யாக்ஞவல்கியர் "ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஒன்று சேர்வதே யோகம்" என்கின்றார்.

கடவுளோடு வாழ்வதே நிலைபேறுடைய ஆனந்தத்தைத் தருகிறது. கடவுளோடு வசிப்பது, அவரோடு ஒன்று சேர்வது, பேசுவது இவற்றிற்கே யோகம் என்று பெயர். ஆனந்த ஸாகரமே கடவுள். கடவுளை மறக்கின்றவர்கள் கஷ்ட நஷ்டங்களை அநுபவித்துக்கொண்டு துன்பக் கடலில் எப்போதும் மூழ்கிக் கிடப்பார்கள்.

யோகமானது மனம், வாக்கு, காயம் ஆகிய மூன்றையும் திருத்தி ஒழுங்கு படுத்துகிறது. சரீரத்திற்குள் இருக்கும் சூக்ஷ்ம சக்திகளை அடக்கியாண்டு, நேரான நிலைமைக் கொண்டு வரயோகம் உதவுகிறது. நிறைவு, அமைதி, இடையறாத மகிழ்ச்சி இவைகளை யோகம் கொண்டு வருகிறது. யோகாப்பியாஸத்தால் நீ எந்த வேளையிலும் மனவமைதியோடு இருக்க முடியும். உனக்குக் கனவுகளில்லாது நல்ல தூக்கம் வரும். உத்ஸாகம், சக்தி, ஆயுள், பரிபூரண தேகாரோக்கியம் முதலியன உனக்கு விருத்தியாகும். குறைந்த காலத்தில் அதிக வேலையைச்

செய்ய உனக்குச் சக்தியுண்டாகும். நீ எத்தொழில் புரிந்த போதிலும் வெற்றி பெறுவாய். யோகமானது உனக்குப் புதிய பலம், நம்பிக்கை, உரிமை முதலியவைகளை அளிக்கும். யோகத்தின் மூலமாக மனம், நாக்கு, விருப்பு, வெறுப்பு, சினம். முதலியவைகளை அடக்கியாளும் ஆற்றல் உண்டாகும். உடலும் உளமும் உனக்கு ஏவல் செய்யும்.

யோகம் நான்கு வகைப்படும். அவைகளே மந்திர யோகம், லயயோகம். ஹடயோகம், ராஜயோகம் என்பன. அதிகாரி பேதத்தையொட்டி யோகத்தில் இன்னொரு நான்கு பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அவை கர்மயோகம், பக்தி யோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம் எனப்படும்.

யோகமானது மனத்தையும் அதன் விகாரங்களையும் அடக்கி யாள்வதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டது. யோகாப் பியாஸமானது ஜீவாத்மாவைத் தோற்றமாத்திர மான உலகத்திலுள்ள இந்திரிய விஷயங்களினிடமிருந்து விடுதலை செய்கிறது. அதனால்,ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவின் தன்மையை அடைந்து ஒன்றாகிவிடுகிறது. இவ்விதம் பரமாத்மாவோடு ஒன்று சேருவதே ஜீவராசிகளின் குறிக்கோளாக இருக்கிறது. பிதகோராஸ் (Pythogoras), ப்ளேடோ (Plato), எமெர்ஸன் (Emerson) ஷோபன்ஹார் (Schopenhauer), ஸ்பினோஸா (Spinoza), டெஸ்கார்டிஸ் (Descartes), மாக்ஸ்முல்லர் (Maxmuller), பால்டூஸன் (Paul Deussen) முதலிய மேனாட்டு வேதாந்திகளும் கூட நமது யோக சாஸ்திரப் பயிற்சியைப்பற்றி நன்கு புகழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

யோகாப் பியாஸத்தாலும், அலேபாயும் மனத்தை அடக்கியாள்வதாலும், அமாநுஷ்யமான உளச்சத்திகளேயும் உடற்சத்திகளேயும் நீ விருத்திசெய்து கொள்ளலாம். இயமம், நியமம், ஆஸநம், ப்ராணுயாமம், க்ரியா யோகம், மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தல், தியானம் முதலிய யோகப் பயிற்சிகளால் தூல சரீரமும் மனமும் கட்டுக் கடங்கி நிற்கும்படி செய்யப்படவேண்டும். இவ்வித ஸாதனங்களால் தூல சரீரத்தையும் மனத்தையும் துளக்க மற்றதாகச் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது தூல சூக்கும சரீரங்களின் பலம் மிகும்; உன்னுடைய இளமை பெருகும்; ஆயுள் நீளும்; மனம் சலியா வலிமையைப் பெறும்.

யோகமானது ஆத்மீய சாத்திரம். அது ப்ராஹ்மம் அல்லது கடவுளேயடைய முமுக்ஷுக்களுக்கு வழிகாட்டுகிறது. ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை யடையச் சாதகர்களுக்கு வழி காட்டுகிறபடியால் யோகமானது எல்லாச் சாத்திரங்களேக் காட்டிலும் மேலானது. ஒரு மனிதன் உயிரோடிருக்கிருனு அல்லது இறந்துவிட்டானு? இந்தப் பொருளே எவன் திருடினுன்? என்பன போன்ற அற்ப விஷயங்களேக் கண்டுபிடித்துப் புகழ்வதற்காக அதை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது. ஆத்மசக்தியை இவ்விதம் துர்விநியோகம் செய்வதே ஜாலவித்தை. அது யோகமாகாது. சித்திகளே யடைவது யோகத்தின் பயனன்று.

யோகமற்ற ஞானமானது விடுதலேயை யளிக்காது. ஞானமில்லாத யோகமும்கூட விடுதலேயை அளிக்கக்கூடியதன்று. ஆதலால் நிரந்தர விடுதலே அல்லது மோக்ஷத்தை

அடைய எண்ணங்கொண்ட யோகி, யோகம் ஞானம் இரண்டையும் ஒருங்கே பயிலவேண்டும்.

யோகப்பயிற்சியில்லாமல் யோகநூலறிவு சிறிதும்பயன் படாது. அநுபவ ஞானமற்ற யோகமும் அதாவது ஆஸநம், முத்திரை, நேதி முதலியவற்றின் அறிவும் முடிந்த முடிபன்று. ஞானமும் யோகமும் ப்ரஹ்மம் என்னும் அன்னப் பறவையின் இரு சிறகுகள். யோகத்தின் (ப்ரஹ்மத்தோடு கலப்பது) மூலமாக ஞானம் உண்டாகும். பக்தியின் பயனே ஞானம்.

யோகத்தில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. ஸாதகனின் தன்மையைப் பொறுத்து யோகமும் மாறுபடுகிறது. பொதுவாக யோகம் என்னும் சொல் கர்மயோகம், பக்தி யோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம், ஹடயோகம் என்பவைகளையே குறிக்கின்றது. ஹடயோகம் என்பது ராஜயோகத்திலிருந்து பிரிவுபட்டதன்று. 'ஹ' என்றால் சூரியன். 'ட' என்றால் சந்திரன். இந்த இரண்டின் சேர்க்கையே ஹடயோகம். சூரியன் என்னும் பெயரால் பிராணன் அறியப்படுகிறான். சந்திரன் என்ற பெயரால் அபானன் அறியப்படுகிறான். ஆதலால் பிராணன், அபானன் என்னும் இவ்விருவர் தம் சேர்க்கைக்கே ஹடயோகம் எனப்பெயர். ஹடயோகம், மாணவனை ராஜயோகத்திற்குத் தயார் செய்கிறது. அதை ராஜயோகத்தின் துணைவனென்றே சொல்லவேண்டும்.

ஆஸநங்கள் பருவுடலைச் சேர்ந்தவை. அவைகள் தூல சரீரத்தை உறுதியாகவும் அசைவற்றும் இருக்கும்படி

செய்து உடற்பிணிகளையும் நிர்மூலமாக்குகின்றன. பிராணன் ஸம்பந்தப்பட்டவை பந்தங்கள். எது கட்டுப்படும்படி செய்கிறதோ அதுவே பந்தம். அவைகள் பிராணனை மேல் நோக்கியும் அபானனைக் கீழ்நோக்கியும் செல்லவிடாமல் தடுக்கின்றன. அவை பிராணனையும் அபானனையும் ஒன்று சேர்த்து அவ்விதம் ஒன்று சேர்த்த பிராணுபானர்களைச் சுழிமுனைநாடிவழியாக அனுப்புகின்றன. முத்திரைகள் மனத்தைச் சேர்ந்தவை. அவற்றை நாம் அரக்கில் பதிப்பிக்கும் முத்திரைகட்கு உவமையாகச் சொல்லலாம். அவை மனத்தை ஆத்மாவில் பொருத்தும். வெளியிலுள்ள இந்திரிய விஷயங்களில் நாடவொட்டாமல் தடுக்கும். வெளி விஷயங்களில் அலையும் மனத்தை இருதய குகையிலுள்ள ஆத்மாவினிடம் திரும்பிச் செல்லும்படி செய்து அதை அவ்விடமே உறுதியாக இருக்கும்படி செய்யும்.

மேலே சொல்லிய உபாயம் யோகாப்பியாஸத்தின் பரம்பராஸாதனம். உண்மையாக இது மிக உயர்ந்த ஸாதனந்தான். யோகமாணவன் மேலே சொல்லிய யோகத்தின் பூர்வாங்கமான அப்பியாஸத்தை மனத்தின் முழு ஒருமைப் பாட்டுடன் பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஸாத்யம் எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல ஸாதனமும் முக்கியந்தான். இந்த அப்பியாஸத்தைப் புறக்கணித்துச் சீக்கிரமாகச் சமாதியை அடையும் நோக்கத்தோடு நீ உடனே தியானத்திற்குத் தாண்டுவாயானல் உனக்கு வெற்றியில்லை. ஆத்மஸாதனத்தில் தேர்ச்சியானது தாமதமாகத் தான் உண்டாகும். யோகத்தின் ஒவ்வொரு படியும் மிக மிக முக்கியமானது. அதைத் தாண்டியே யாகவேண்டும். பின்பு

தான் உனக்கு அடுத்தபடியில் கால்வைக்கத் திடம் உண்டாகும். புதிய சீடர்கள் ஸமாதியைப்பற்றிய விஷயங்கள் எல்லாவற்றையும் அறிவதற்கு மிகுந்த ஆவலுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஜனங்களைத் தங்களிடம் இழுப்பதற்காகவும், தங்கள் பெயர், கீர்த்தி முதலியவை பரவுவதற்காகவும் சித்திகளை வெகு சீக்கிரமாக அடைய விரும்புகிறார்கள். கீர்த்தியை அடைய விரும்பும் அவர்தம் ஆவல் அளவிடற்கரியது.

யோகமானது உலகவாழ்க்கையை, சுழலும் ஆறு ஆரங்களையுடைய ஒரு சக்கரத்திற்கு உவமையாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. ராகம்-துவேஷம், நற்குணம் - தீயகுணம், சுகம்-துக்கம், இவைகளே அந்த ஆறு ஆரங்கள். மனிதன் விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பொறுத்து நற்செய்கைகளையோ தீய செய்கைகளையோ செய்கிறான். அதனால் அக்காரியங்களின் பலனான சுகதுக்கங்களை அநுபவிக்கிறான். சுகப்பிராப்தியையடைந்த ஞாபகத்திலிருந்து அவனுக்கு இந்திரிய விஷயங்களில் பற்றுதல் உண்டாகிறது. அப்பற்றுதலால் அவன் சிலருக்கு நன்மையையும் சிலருக்குத் தீமையையும் இழைக்கிறான். அதிலிருந்து புதிய விருப்பு வெறுப்புக்கள் அவன் மனத்திலிருந்து வெளிக்கிளம்புகின்றன. இவ்விதம் அச்சக்கரமானது தானாக நிற்பதற்கு எந்த ஏதுவுமில்லாமல் சுற்றிக்கொண்டே போகிறது. ஆனால் யோகியானவன் அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதியை அடைய அப்பியாஸம், செய்ததன் மூலம் மேலே சொல்லிய கிலேசங்களை அழித்து இந்தச்சக்கரங்கள் சுழன்று கொண்டு போவதை நிறுத்தி விடுகிறான்.

யோகம், இடைவிடாத தியானப் பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாய், உலக விஷயங்களிலிருந்து பூரணமாக விலகுவதை வற்புறுத்துகிறது. இருதயத்திலுள்ள ஆத்மச் சோதியிலோ அல்லது உன் மனத்திற்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு பொருளிலோ தியானம் செய்யவேண்டும் என்று யோகம் தூண்டுகின்றது. நிரந்தரத் தியானத்தை அப்யாஸம் செய்வதினிமித்தம் சாதாரண உலக வாழ்விலிருந்து விலக வேண்டுமென்று அது இன்னொருதரம் நமக்குச் சொல்லுகிறது. உலக வாழ்க்கையை நன்ருக ஒழுங்குசெய்து கொண்ட ஒருவன் தன் வீட்டிலேயே யோகாப்பியாஸம் செய்யலாம்.

கடவுள் ஞாபகமாகவே யிருப்பது அல்லது கடவுளிடம் ஸம்பந்தம் வைத்துக்கொண்டிருப்பது தான் தர்ம சாஸ்திர ஸம்பந்தமான யோக ஸாதனத்தின் சிகரம். அதனுல் பொய்யானதும் மோகத்தினுல் உண்டானதுமான அகங்காரமானது ஒழிந்துபோகிறது. பின்னர் விடுதலையின் விசேஷ உணர்ச்சியும் நல்லொழுக்கத்தின் முதிர்ச்சியும் காணப்படுகின்றன. அப்பொழுது யோகியானவன் ஆத்ம சக்திகளையும் அடைகின்ருன். அவன் வேறு ஒன்றினுலும் பாதிக்கப்படாததும், கலப்பற்றதுமான பிரஹ்மானந்தத்தை அனுபவிக்கிருன்.

எல்லா யோகங்களும் ஞானயோகத்தையே முடிவாகக் கொண்டவை. வேதாந்தம் ஒன்றுதான் யோகங்களுக்கெல்லாம் சிகரம். அதுதான் யோக ஏணியின் உச்சி. ஹடயோகமானது மற்ற யோகங்களுக்கு ஒரு படிக்கட்டு.

அது முடிவைக் கொடுக்கக் கூடியதன்று. ஹடயோகம் உன்னை ராஜயோகத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்.

ஆரம்பத்தில் கர்மாக்களையும், பிராணயாமத்தையும் பழகிவந்த யோகி முடிவில் தியான யோகியாகவோ ராஜ யோகியாகவோ மாறிவிடுகிறான். ஹடயோகம் ராஜ யோகத்தில் முடிகிறது. ராஜயோகம் ஞான யோகத்தில் முடிவடைகிறது.

ஒரு ராஜயோகி பொறுமையுடன் கடுந்தவம் செய்து அதன்மூலம் மனத்திலிருக்கும் சிற்றின்ப சம்பந்தமான நினைவுகளை அகற்றி மனத்தைப் பரிசுத்தம்செய்து அந்தர் முகமாக்கிவிட்டால் அவனுடைய ஞானதிருஷ்டியானது ஆழ்ந்ததும் கூர்மையானதுமாக மாறிவிடும். கண் இமைப் பதற்குள் ஏதாவது அருகிலுள்ள விஷயங்களையோ அல் லது வெகு தூரத்திலுள்ள விஷயங்களையோ அவனால் பூர்ண மாக அறிந்து சொல்லக்கூடும். அவனுடைய மனம் பேரொளிமிக்க சோதனைத் தீபம் போல் இருக்கிறது. ஒரு மனிதன் ஸமுத்திரத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்கி எவ்விதம் முத்துச் சிப்பிகளை வெளியில் வாரிக்கொண்டு வருகிறானோ அவ்விதம் போல ராஜயோகியின் மனம் ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்கி ஒரு கணத்திற்குள் உண்மையை வெளிப்படுத்துகிறது.

பன்னிரண்டு பிராணயாமங்கள் ஒரு பிரத்யாகாரம். பன்னிரண்டு பிரத்யாகாரங்கள் ஒரு தாரணை. பன்னிரண்டு தாரணைகள் ஒரு தியானம். பன்னிரண்டு தியானங்கள் ஒரு ஸமாதி. உதாரணமாகப் பன்னிரண்டு ஸெகண்டுகள்

மூச்சை நிறுத்தினால் அது ஒரு பிராணயாமம். அவ்விதம் பன்னிரண்டு பிராணயாமங்கள் (இரண்டு நிமிஷம் இருபத்து நான்கு ஸெக்கண்டுகளுக்கு மூச்சை அடக்குவது) ஒரு பிரத்யாகாரம். அப்படிப் பன்னிரண்டு பிரத்யாகாரங்கள் (இருபத்தெட்டு நிமிஷம் நாற்பத்தெட்டு ஸெகண்டுகளுக்கு மூச்சை நிறுத்துவது) ஒரு தாரணை. அங்ஙனம் பன்னிரண்டு தாரணைகள் (ஐந்து மணி நாற்பத்தைந்து நிமிஷம் முப்பத்தாறு ஸெகண்டுகளுக்குச் சுவாஸத்தை அடக்குவது அல்லது ஒரு குறித்த பொருளிலோ அல்லது புள்ளியிலோ மனத்தை நிறுத்துவது) ஒரு தியானம். அவ்விதம் பன்னிரண்டு த்யானங்கள் (இரண்டு நாள் இருபத்தோரு மணி ஏழு நிமிஷம் பன்னிரண்டு ஸெகண்டுகளுக்குச் சுவாஸ பந்தனம் செய்வது) ஒரு ஸமாதியாகும். கோரக்கர் என்னும் யோகி மூச்சை இரண்டு மணிகள் அடக்குவது ஒரு தாரணையென்றும், இருபத்துநான்கு மணிகள் அடக்குவது ஒரு தியான மென்றும், பன்னிரண்டு நாட்கள் சுவாஸ பந்தனம் செய்வது ஒரு ஸமாதி யென்றும் சொல்லுகிறார்.

ஆஸனம் என்பது விதை, பிராணயாமம் அல்லது சுவாஸ பந்தனம் செய்வது வேர், அப்பியாஸத்தை ஒழுங்காகச் செய்வது மழை. நல்ல தேஹாரோக்கியம் புஷ்பம். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது பழம். இதுவே ஹட யோக மார்க்கம்.

ஸித்தாஸநம், பத்மாஸநம், ஸ்வஸ்திகாஸநம், முக்தாஸநம், வீராஸநம், பத்ராஸநம், மயூராஸநம், ஸிம்ஹாஸநம், கோமுகாஸநம், என்பவைகளே மிகச் சிறந்தவை என்பது சிவயோக ப்ரதீபிகையின் கருத்து.

ஒரு யோகி விழிப்பாய் இல்லாவிடில், யமம், நியமம் முதலிய பூர்வாங்க அப்பியாஸங்களில் நன்கு பயின்று தேர்ச்சியடையாவிடில், அவன் மாரன் அல்லது மன்மதன் அல்லது ஸைதான் என்பவனின் அம்புகளால் தன் வய மின்றி அடிபட்டுத் தன்னுடைய குறிக்கோளிலிருந்து நழுவிவிடுகிறான். அவன் தன்னுடைய சக்திகளைச் சுயநல மானகாரியங்களில் பயன்படுத்தி, அதனால், பரிதாபகரமான வீழ்ச்சியை யடைந்து துன்புறுகின்றான். அவனுடைய புத்தியானது மோகத்தினால் குருடாகிக் குயுக்தியுள்ளதாக மாறிவிடுகிறது. அதனால் அவன் யோகப்ரஷ்டனாகி விடு கிறான். தன்னுடைய அரைகுறையான யோக சக்திகளால் உலகத்தை ஏமாற்றும் ஜால வித்தைக்காரனாகி விடுகிறான். அவன் யோகிகளின் மத்தியில் குடியைக் கெடுக்கும் கோடாரிக்காம்பாகி ஜனஸமூகத்திற்கே தீங்கு விளைப்பவ னாகிறான்.

'சித்தசுத்தி' என்பது மனத்தைப் பரிசுத்தம்செய்வது. நாடிகள் அல்லது நரம்புகளின் குழாய்களின் குழாய்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு 'நாடி சுத்தி' என்று பெயர். பஞ்ச பூதங்களைப் பரிசுத்தம் செய்தல் 'பூத சுத்தி' எனப்படும். ஆதாரம் அல்லது தாங்கும் ஸ்தானத்தைச் சுத்தி செய்வ தற்கு 'ஆதார சுத்தி' என்று பெயர். சுத்தி எவ்விடமிருக் கிறதோ அவ்விடத்தைச் சித்தி தானாகவே வந்தடையும். சுத்தியில்லாமல் சித்தி உண்டாகாது.

யோகாப்பியாஸத்தைக் கற்றுக் கொள்ளுவதில் உன் னுடைய நோக்கம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். பூரண மான ப்ரஹ்ம சரியத்தின் மூலமாக ஆத்ம ஸாக்ஷாத்

காரத்தை அடையவேண்டும் என்னும் நோக்கம் ஒன்றையே நீ கடைப்பிடிக்கவேண்டும். ஸ்திரீ விஷயங்களில் உயர்ந்த நோக்கமுள்ளவனுயிரு. யோகாப்பியாஸத்தால் அடையப் பட்ட சக்திகளை நீ துர்விநியோகம் செய்யக்கூடாது. உனது எண்ணங்களை முற்றிலும் ஆய்ந்து சீர்திருத்தம் செய்துகொள். யோக மார்க்கத்தில் பல சோதனைகளும் ஆபத்துக்களும் இருக்கின்றன. குழந்தாய்! விழிப்புட னிரு. நான் உன்னைத் திரும்பத் திரும்ப எச்சரிக்கை செய்கிறேன்.

முமுக்ஷுக்கள் ஆத்மாநுபவத்திற்காகக் கதறுகிறூர் கள். அவர்கள் குண்டலினியை எழுப்பி விடுவதற்காகவும், ஸமாதிக்காகவும் கூச்சலிடுகிறூர்கள். அநுபவமானது வெளிப்படையாகச் சித்திக்கும் ஸமயத்தில் அவர்கள் பயந்து நடுங்கிச் சாதனத்தை நிறுத்தி விடுகிறூர்கள். ஆதாரம், தெய்வத்தன்மை பொருந்திய ஜோதியை அடை வதற்குத் தகுந்தபடி பலமுள்ளதாகவும் பரிசுத்தமாகவும் இருக்கிறதில்லை. ஆழ்ந்த தியானத்தினுல் சரீரத்தை மறந்து இன்னும் உயரச் செல்லும் ஸமயத்தில் அவர்கள் மிகமிகப் பயந்து விடுகிறூர்கள். தங்களுக்குச் சரீரம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை அறிவதற்காக அவர்கள் தங்கள் கண்களைத் திறக்கிறூர்கள். ஆழ்ந்த தியானத்தினுல் சுவாஸம் நின்றுவிடும் ஸமயத்திலும், அது ஸஹஸ்ராரத்தை நோக்கி நகரும் ஸமயத்திலும், பெரும்பீதி யடைகிறூர்கள். மூக்கில் மூச்சு இயங்குகின்றதா இல்லையா என்பதை யறிய அவர்கள் தங்கள் கண்களைத் திறக்கிறூர்கள். அப்பொழுது தியானம் கலைந்துவிடுகிறது.

சஞ்சலமற்றிரு. குண்டலினியை எழுப்பவேண்டு மென்னும் கவலை உனக்குவேண்டா. உன்னுடைய முழுச் சக்தியையும் கவனத்தையும் மனத்தைச் சுத்தம் செய்வதிலும், மனத்திலுள்ள அழுக்குக்களாகிய சூக்கும மோகம், சூக்கும அகங்காரம், சூக்குமப் பற்றுதல், சூக்கும பந்தம், சூக்குமப் பேராசை, இன்னும் மறைந்திருக்கும் ஏனைச் சூக்குமமான ஆசைகள் முதலியவைகளை அகற்றுவதில் பயன்படுத்தவேண்டும். இது மிக முக்கியமானது. மேலே சொல்லிய சூக்குமமான வாஸனைகள் சித்தத்தில் மறைந் திருக்கும்போது குண்டலினி எழுப்பப்பட்டாலும் கூட, அதனால் உனக்கு அநுகூலம் ஏற்படாது. மேலே சொல் லப்பட்ட மறைந்திருக்கும் வாஸனைகளிடம் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். மனத்தைச் சுத்தம் செய். வாஸனைகளையும் ஆசைகளையும் அழி. ஒழுங்கான முறையில் ஸாதனம் செய்.

நீ எங்ஙனம் முயன்றாலும் உன்னுடைய நிழலைக் கட்டுப்படுத்த உன்னால் முடியாது. சூரியனைப் பார். நிழலின்மேல் உன் முதுகைத் திருப்பு. அதே நிழல் உன்னைத் தொடர்ந்து ஓடிவரும். அவ்விதம்போல நீ பணத்திற்காகவும் மற்ற உலகப் பொருள்களுக்காகவும் ஓடி அலைகிறாய். அவைகள் உனக்குக் கிட்டா. அவற்றுக்கு உன் முதுகைக் காட்டு: ஆத்மானந்தம் அல்லது குறைவற்ற ஆத்மதனத்திற்காக உயரப்பற. ஸித்தி முதலியவைகள் உன் காலடியில் உன் ஏவலுக்குக் காத்து நிற்கும். எல்லாத் தெய்விகச் செல்வங்களும் உன் கைக்குள் அடங்கிக் கிடக்கும். ஒரு பொருளினிடம் உனக்குப் பேராவல் ஏற்பட்டால் நீ அதையடைய மாட்டாய். நீ அதற்கு

அடிமையாகி விடுவாய். உலக விஷயங்களில் உனக்கிருக்கும் ஆவலை ஒழி அப்பொருள்கள் தாமாகவே உன்னைத் தொடர்ந்து வரும்.

(2) யார் யோகி ?

யோக மாணவர்கள் முதல், இடை, கடையென மூவகைப்படுவர். யோகக் குன்றின் உயர்ந்த சிகரத்தை யடைந்தவனே யோகாரூடன். இந்த யோகாரூடனே யோகப்ரஷ்டன்' அல்லது யோகத்திலிருந்து' நழுவி விழுந்தவன். அவன் தனது முற்பிறப்பில் யமம், நியமம் ஆஸநம், ப்ராணாயாமம், பிரத்யாகாரம் முதலிய பூர்வாங்க அப்பியாஸங்களை முட்டின்றி முடித்தவன். அவன் இப் பிறப்பில் உடனே தியானஞ் செய்ய ஆரம்பித்து எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த அஸம் பிரக்ஞாத ஸமாதி அல்லது நிர்விகற்ப ஸமாதியை அடைந்து விடுகிறான். அவன் முதற்றரத்தில் சேர்ந்தவன். கரூருக்கடுத்த நெரூரில் ஸமாதியடைந்திருக்கும் ஸதாசிவ ப்ரஹ்மமும், பூனாவுக்கடுத்த அலந்தி என்னும் ஊரினரான ஞானதேவரும் தலையாய யோகியர். யோகாப்பியாஸத்தைத் தீவிரமான முறையில் அநுஷ்டானம் செய்து கொண்டிருப்பவனே 'யுஞ்ஜானன்' என்பவன். இவன் இடையோகி. யோகப்படிகளில் ஏற விரும்பி முயன்று கொண்டிருப்பவன் ஆருருக்ஷன். இவன் கடையானவன்.

யோகத்தில், மனிதனுக்கு ஒரு புதிய உபதேசம், ஒரு புதிய வாழ்வு, ஒரு புதிய நோக்கம், ஒழுக்கத்தில் ஒரு புதிய சட்டம், ஒரு புதிய மகிழ்ச்சி, ஒரு புதிய ஞானம், ஒரு புதிய நம்பிக்கை முதலியவை உண்டாகின்றன. அவன் வளர்ச்சி

பெற்றுச் சீக்கிரமாகவே மாறிக்கொண்டு வருகிறான். அவன் தன் மறைந்த சக்திகளோடு தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் கருவிகளையும் இயற்கையின் சட்ட திட்டங்கள் முதலியவைகளையும் வெளிப்படும்படி செய்கிறான். அவனுக்குத் தன்னுடைய ஆசைகள், இந்திரியங்கள், பிராணன் மனம், சரீரம் முதலியவைகளை அடக்கியாளும் சக்தி உண்டாகிறது. அவன் கஷ்ட நஷ்டங்கள், துக்கம், துன்பம், பயம் முதலியவைகளிடம் வெற்றி பெறுகிறான். யோகாப்பியாசத்தினால் கடவுளைக் கண்டு கொள்கிறான். அவன், மனம், இந்திரியங்கள் முதலியவைகளை அடக்கிக் கடவுளோடு கலந்துவிடுகிறான். அவன், ஸம்ஸாரத்திலும் இந்திரிய விஷயங்களிலும் உழன்று கரை காணாது தத்தளித்துக்கொண்டிருந்த துஷ்ட சித்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்தித் தெய்வத்தன்மையுள்ள மஹோன்னத பதவிக்கு உயர்த்துகிறான்.

யோகியானவன் எவ்விடத்திலும் ஆத்மாவைக் காண்கிறான். எவ்விடத்திலும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை யடைகிறான். அவனிடம் ஸமஷ்டி ஞானம் ஏற்பட்டு விட்டதாலும் எல்லாவித ஏற்றத் தாழ்வுகளை உடைத்தெறிந்து விட்டபடியாலும் அவன் எல்லாருடைய இன்ப துன்பங்களையும் தன்னுடையதாகக் கருதுகிறான். அவனிடம் ஸமதிருஷ்டியும் மனவமைதியும் ஒருங்கே அமைந்திருக்கின்றன. ஆதலால், அவன் ஸமாதியில் பரமானந்தத்துடன் விளங்குகிறான். இந்த இன்பமே ஈசுவர ஞானத்தால் உண்டாகும் பேரின்பம். அவனுடைய இருதயத்தில் தூய அன்பும், அருளும் நிரம்பித் ததும்புகின்றன.

இந்திரிய விஷயங்களில் ஆசையற்றிருப்பது, யமம், நியமம், ஸம்யமம் அல்லது ஏகாக்கிரம் செய்வதில் பழக்கம், தியானம், ஸமாதி ஆகியவைகளை ஒரு தடவை பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருவது முதலியவைகளால் ஒரு யோகியானவன் சிறப்பான சக்திகளையும் ஞானத்தையும் அடையக்கூடும் என்று அவன் உரிமை பாராட்டுகிறான்: யோக, சூத்திரத்தைச் செய்த பதஞ்சலி மஹரிஷியானவர் "யோக சக்திகளின் தூண்டுதலுக்கு மாணவர்கள் வசப்படக் கூடாது" என்று கண்டிப்பாக எச்சரிக்கின்றார். தேவர்களும் தம் பதவிபோன்ற பதவிகளைக் கொடுக்கிறோம் என்று சொல்லி அஜாக்கிரதையாய் இருக்கும் யோகியைத் தூண்டுகிறார்கள். இவ்வளவு தூரம் எச்சரிக்கை செய்தும் கூட, மாணவர்கள் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தைக் காட்டிலும் ஸித்திகளை அடைவதையே பெரிதும் விரும்புகிறார்கள்.

ஸித்திகள் கைவந்த நிலை ஒருவனைக் கடவுளருகில் ஒருபொழுதும் சேர்க்காது. மனோசக்திகளை விருத்திசெய்வது மாத்திரம் உண்மையான ஆத்ம வளர்ச்சியை விருத்தி செய்யும் என்பது தவறான கருத்து. ஆத்ம வளர்ச்சிக்குச் சித்திகள் இடையூறுகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் முமுக்ஷுக்களைத் தூண்டி அவர் தம் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாகின்றன. ஆதலால் அவைகளை இரக்கமின்றி ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள்.

காந்தமானது மிகச்சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தால் வெகு தூரத்திலுள்ள இரும்புத் தூள்களையும் தன்னிடம் இழுக்கும். அது போல யோகியானவன் அதிகச் சக்தியுள்ளவனாக இருந்தால், தான் சந்திக்கும் அல்லது பழக்கம் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஜனங்களின்பேரில் அதிகச்

செல்வாக்குள்ளவனுக இருப்பான். அவன் தன்னுடைய செல்வாக்கை வெகு தூரத்தில் வசிக்கும் ஜனங்களிடம் கூட உபயோகப்படுத்த முடியும்.

ஒழுங்காகத் தியானம் செய்துகொண்டுவரும் யோகியினிடம் ஒரு காந்தசக்தி உண்டாகிறது. அவனுடைய சரீரம் வசீகரம் பொருந்தியதாக மாறிவிடுகிறது. அவனுடன் பழகும் ஜனங்கள். அவனுடைய இனிமையான குரலினுலும், சக்தி பொருந்திய பேச்சினுலும் கண்களின் பளபளப்பாலும், கம்பீரமான தோற்றத்தாலும், பலமும் ஆரோக்கியமும் பொருந்திய சரீரத்தாலும். நன்னடக்கையாலும், நற்குணங்களாலும். தெய்வத் தன்மையாலும் அவனுக்குக் கட்டுப்பட்டு விடுகிறார்கள். எவ்விதம் ஓர் உப்புக் கட்டியானது தண்ணீரில் விழுந்தவுடன் கரைந்து நீருடன் ஒன்றுகி விடுகிறதோ, எவ்விதம் மல்லிகையின் வாஸனை காற்ருேடு காற்ருய்க் கலந்துவிடுகிறதோ யோகியின் ஆத்ம ஒளியும் அவ்விதமே மற்றவர்களின் மனத்தில் கலந்து விடுகிறது. ஜனங்கள் அவனிடமிருந்து சந்தோஷம், சாந்தி, பலம் முதலியவைகளை அடைகிறுர்கள். அவர்கள் அவனுடைய மொழிகளால் தூண்டப்பட்டு அவனோடு கூடியிருப்பது ஒன்றிஞலேயே உயர்ந்த மனமுள்ளவர்களாகிறுர்கள்.

ஒரு நிபுணனுன யோகி, தன்னுடைய யோக சக்தியினுல் தன் சரீரத்தினுள்ளிருந்தே யோகத்தீயை உண்டாக்கி அவன் தன் சரீரத்தைவிட விரும்பும்போது அத் தீயால் அதை எரித்துவிடமுடியும்.

ஆத்ம வளர்ச்சியானது படிப்படியாகத் தான் உண்டாகும். வளர்ச்சியோடு மாறுதலும் உண்டாகிறது. விரைந்து விரைந்து யோகஸாதனைகளைச்செய்து இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்குள் நிர்விகற்ப ஸமாதியை அடையும் நோக்கம் உனக்கு இருக்கக்கூடாது. நேதிக்கிரியைகள், பந்தங்கள், கேசரி முத்திரை முதலியவைகளை அப்பியாஸம் செய்வதால் நீ இரண்டு மாதங்களில் பூர்ணயோகியாகிவிடமாட்டாய். இந்திரியங்களின்மீது உனக்குப் பூரணவெற்றி ஏற்படவேண்டும். ஆத்மகுணங்களையடைய முயலவேண்டும். தீயகுணங்கள் அறவே களையப்பெற வேண்டும். மனமானது பூர்ணமாக உன்வயமாகவேண்டும். நீ செய்யவேண்டிய காரியங்களோ அபாரம். உன் காரியம் மலையில் ஏறுவது போன்றது. நீ மிகக் கடுமையாகத்தவம், தியானம் முதலியவைகளில் பயின்று பொறுமையாக முடிவு அல்லது பயனுக்குக் காத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். யோக ஏணியில் நீ ஒவ்வொரு படிகளாகத்தான் ஏறவேண்டிவரும். ஆதலால் நீ யோகமார்க்கத்தில் தங்கித் தான் பிரயாணம் செய்யவேண்டும்.

(3) யோகத்தின் வெவ்வேறு மார்க்கங்கள்.

செல்வாக்கு, பதவி, போகப் பொருகள்கள். செல்வம் முதலியவைகளில் பேராசை, அவைகளுக்காக இந்திரியங்களின் துடி துடிப்பு, சுயநலம் முதலியவைகள் மனிதனை ஆத்மாவினிடமிருந்து திருப்பி உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபடும்படி செய்கின்றன. அவன், இழந்த ஆத்ம பிரபாவத்தை அடைய யோக முறைகளைப் பக்திசிரத்தை யோடு அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். யோகமானது மனிதனின் மிருக சுபாவத்தைத் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியதாக

மாற்றி அவனை ஈசுவர ஸாக்ஷாத்காரம் அடையும்படி செய்கிறது.

ஆத்மாவை மரணத்தளையிலிருந்து விடுவிப்பதே உலக வாழ்க்கையின் உயர்ந்த லக்ஷியமாக இருக்கிறது. இந்த விடுதலையானது ராஜயோகத்தாலோ அல்லது பக்தி, ஞான யோகங்களாலோதான் ஸாதிக்கத் தகுந்தது.

மனிதன் நினைக்கிறான் — உணர்கின்றான் — உடனே காரியத்தில் காட்டுகின்றான். அவ்விதமே யோகமும் மூன்று வகைப்படும். ஞானயோகமானது நினைவையும் மூளையையும் விருத்தி செய்கிறது. பக்தி யோகத்தில் உணர்ச்சி அல்லது ஹிருதயமானது விரிவடைகிறது. கர்ம யோகமானது விதிக்கப்பட்ட கர்மாக்களை முறை தவறாமல் செய்தலைக் காரணமாகக் கொண்டது. அது மனிதனுக்கும் கடவுளுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஐயந்திரிபற உணர்தலாம். முமுக்ஷுக்கள், வேதாந்திகள், தீர்க்கதரிசிகள். துறவிகள், ரிஷிகள். ஆசார்யர்கள் முதலிய சான்றோர்களுக்கு இன்றியமையாதது. உலகத்தின் மஹான்களான மதத்தலைவர்கள் மனிதனுக்குக் கடவுளிடமும் உலகத்தினிடத்திலும் உள்ள முறைத் தொடர்பினைப் பற்றிப் பலவிதமாக வியாக்கியானம் செய்திருக்கிறார்கள். பலதரப்பட்ட வேதாந்திகளின் வியாக்கியானங்களால் வெவ்வேறு கொள்கைகளையுடைய பல மதங்கள் உலகத்தில் பரவியிருக்கின்றன. "மனிதன் கடவுளின் தாஸன்" என்று மத்வாசாரியார் தன்னுடைய த்வைதக் கொள்கையை நிறுவியிருக்கிறார். "மனிதன் கடவுளின் கிரணம் அல்லது பொறி அல்லது அம்சம்" என்பதாகத்தன் விசிஷ்டாத்வைத மதத்தை

ஸ்ரீராமானுஜர் பிரசாரம் செய்துவிட்டார். "மனிதனும் பிரஹ்மமும் வேற்றுமையில்லாத ஒரே பொருள் அல்லது சாசுவத ஆத்மா" என்பதாக ஸ்ரீசங்கரர் கேவலாத்வைத வேதாந்தத்தைத் தாபித்துவிட்டார். உலகத்தில் ஜனங்கள் பலதரப்பட்ட மனோபாவமுள்ளவர்களாக இருக்கிறபடியால் வேதாந்த மதமும் பல பிரிவுள்ளதாக இருப்பது இன்றி யமையாததாக இருக்கிறது. அத்வைத வேதாந்தமே படிகள் எல்லாவற்றுள்ளும் உயர்ந்தது. த்வைதி அல்லது விசிஷ்டாத்வைதி காலக்கிரமத்தில் கேவல அத்வைதியாக மாறி விடுகிறான். F. A., வகுப்பை த்வைதத்திற்கும், B. A., வகுப்பை விசிஷ்டாத்வைதத்திற்கும், M. A., வகுப்பை கேவலாத்வைதத்திற்கும் உவமையாகச் சொல்லலாம்.

கடவுளின் ஆலயத்தை அடைவதற்கு மூன்று படிகள். அவைகளே கர்ம, பக்தி, ஞானயோகங்கள். நீ உன் பாதங்களை ஒவ்வொரு படியிலும் மெல்லமெல்ல வைக்க வேண்டும். நீ அவசரப்பட்டு ஒரே மூச்சாக எல்லாவற்றிற்கும் மேற்படியில் கால்வைக்க முயலுவாயாகில் உன்கால் எலும்புகள் முறிந்து கீழே விழுவாய். சுயநலமற்ற பரோபகாரச் செய்கையில் உனக்குப் பழக்கம் வேண்டும். இதுதான் முதற்படி. நீ உன் இஷ்ட தெய்வத்தின் ஜபத்தைச் செய், அவனுடைய கல்யாண குணங்களைப் புகழ்ந்துபாடு. அவனை ஷோடச உபசாரங்களால் பூஜை செய், இதுவே இரண்டாம்படி. ஆத்மஞானத்தை அளிக்கக்கூடிய புத்தகங்களைப்படி. நான்கு உபாயங்களைக் கைகொள்ளு. அதாவது ஆத்மஞானத்தை யளிக்கக்கூடிய சுருதி, ஸ்மிருதி, இதிகாச புராணாதி வாக்கியங்களைக் காதாற் கேட்கவேண்டும். இதுதான் சிரவணம் அல்லது கேட்டல். கேட்ட விஷயங்களை மனத்திற்கு மீட்டும்

கொண்டுவந்து சிந்தித்தலே மனனம் என்பது. சிந்திக்கப் பட்ட "தத்—த்வம்—அஸி" முதலிய மஹாவாக்கியங்களின் பொருளை லக்ஷியமாகக் கொண்டு தியானம் செய்ய வேண் டும். இதற்கு நிதித்யாஸநம் என்று பெயர். இது மூன்று வதுபடி. பிறகு நீ உன்னை யறிவாய் அல்லது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தையடைவாய்.

ஆத்ம பரிபாகத்திற்குத் தகுந்தபடி அல்லது ஆத்ம ஞானத்தில் முதிர்ந்தவர்கள் சிரவணம், மனனம், நிதித்தி யாஸனம் ஆகிய மூன்றையும் அப்பியாஸம் செய்வதால் ஞானயோகத்தைப் பின்பற்றுகின்றார்கள். சிலர் கடவுளின் நாமங்களைப் பாடுவது (கீர்த்தனம்), அவர் குணங்களைப் புகழ்வது (பஜனம்) அவர் பாதங்களில் பொத்தென்று விழுந்துவிடுவது (சரணாகதி) ஆகிய மூன்று படிகளில் பக்தி யோகத்தை அப்பியாஸம் செய்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது, தியானம், ஸமாதி என்ற மூன்று முறைகளால் ராஜயோகமார்க்கத்தை விரும்பு கிறார்கள்.

பக்தனிடம் உயர்ந்த கற்பனைசக்தி மிகுதியாக இருக்கவேண்டும். சிந்திக்கும் சக்தி, விசாரணை செய்யும் சக்தி முதலியவை ஞானிக்கு மிக அவசியம். பக்தி மார்க்கத் தில் இருப்பவனுக்குப் பரிசுத்தமான உணர்ச்சியின் மிகுதி இருக்கவேண்டும். ஞானியிடம் அமைதி, சாந்தம், கலங் காமை, அடக்கம் முதலியவற்றின் மிகுதி குறையாமற் காணப்படவேண்டும்.

ஒரு தங்க மோதிரத்தில் ஒரு சிறிய விலையுயர்ந்த வைரக்கல் பதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அநேகமாக மோதிரம்

முழுதும் தங்கத்தாலானபோதிலும், வைரத்தைப் போலத் தங்கம் அவ்வளவு விலையுயர்ந்ததன்று. கிரீடத்தின் சிகரத்திலுள்ள ஆபரணம் போன்று அந்த மோதிரத்திலுள்ள வைரம் இருக்கிறது. மோதிரத்தில் ஒரு சிறிய இடம்தான் அதற்குச்சொந்தம். ஆனால் அதன் மதிப்போ அறப்பெரிது. அவ்விதம் சுருதி, ஸ்மிருதி முதலியவைகள் கர்மயோகம் பக்தியோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம் என்பவைகளைப் பற்றி விரித்துரைக்கின்றன. இந்த நான்கு வகையோகங்களும் தங்கத்திற்குச் சமானம். ஆனால் ஆத்மாநுபவம் அல்லது ஆத்மஸாக்ஷாத்காரமானது மோதிரத்தில் பதிக்கப்பட்டிருக்கும் சூக்குமமான விலையுயர்ந்த வைரம் போன்றது.

உனக்குக் கடவுளின் அறிவு அவசியம். அப்பொழுதுதான் நீ அவனிடம் அன்பு செலுத்த முடியும். நீ ரிஷிகளையும், மஹாத்மாக்களையும் அண்டி அவர்களிடம் கடவுளின் திருவிளையாடல்களைப் பற்றிக் காதால் கேட்க வேண்டும். அவர்கள், பரமகாருண்யம், ஸர்வவல்லமை, எல்லாவற்றையும் அறியும் சக்தி, எல்லாவற்றிலும் வசிக்கும் சக்தி முதலியவை பொருந்திய ஒரு கடவுள் இருக்கிறதாகச் சொல்லுகிறார்கள். பாகவதம், ராமாயணம் முதலிய இதிகாஸ புராணங்களை நீ படிக்க வேண்டும். சிரவணத்திலும், ஸத்ஸங்கத்திலும் உனக்குக் கடவுளிடம், வியப்பு, கவர்ச்சி பற்றுதல், உயர்ந்த அன்பு முதலியவை உண்டாகும். அவனிடம் அன்பில்லாமல் நீ அவனை அறிய முடியாது. நீ கர்மாக்களைச் செய்துகொண்டு வரும்போது அன்புண்டாகிறது. அவ்வன்பினால் நீ உன் ஸஹோதரன், தந்தை, தாய், ஆசிரியன் நண்பர் முதலியவர்களுக்குத் தொண்டு செய்கிறாய். நீ மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தாமல் எவ்வித நன்மை

பொருந்திய காரியங்களையும் செய்ய முடியாது. மன ஒருமைப்பாடில்லாமல் நீ கடவுளிடம் அன்பாயிருக்கமுடியாது. மனம் ஒரு முகமாய்க் குவியாமல் நீ கடவுளை அறிய முடியாது. ஆதலால், கர்மயோகம், பக்தியோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம் ஆகிய இந்த நான்கும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது. நீ அவைகளைப் பிரிக்க முடியாது. இந்த மார்க்கங்களெல்லாம் உன்னை ஒரே இலக்ஷியத்திற்கு அழைத்துச்செல்லுகின்றன.

அத்தியாயம் III

மனமும் அதன் இயல்புகளும்

(1) மனமும் அதன் பண்புகளும்

ராஜயோகம் என்பது ஓர் உண்மையான சாத்திரம். அது மனத்தைப் பற்றியும், அதன் வியவகாரங்களை எவ்விதம் அடக்குவது அல்லது வயப்படுத்துவது என்பதைப் பற்றியும் தெரிவிக்கிறது. மனமே உலகம் தோன்றுவதற்குக் காரணம் ஆகையால், அந்த ராஜயோகம் அதை அழிப்பதினிமித்தம யோகாப்பியாஸியை உயர்ந்த இலட்சியத்தையடையும்படி செய்கிறது. அதுவே அஸம்பிரக்ஞாதஸமாதி. பரம்பொருளுடன் ஒன்றெனக்கலப்பதால் யோகியானவன் பரம சாந்தியை அடைகிறன். ஆதலால், அதற்கு ராஜயோகம் அல்லது அரசர்களின் யோகம் அல்லது யோகங்களுக்கெல்லாம் 'அரசு' எனச் சொல்லப்படுகிறது.

இந்த ராஜயோகத்திற்கு பழகுவதால் உனக்கு ஒரு சக்தியோடு ஆரோக்கியம் பொருந்திய மனம், குறையாத மன ஆற்றல், ஒருமுகப்படுத்துவது என்னும் ஆச்சரியமான சக்தி, தன்னை அடக்குதல் முதலியவை ஏற்படும். அதனால் நீ பலவகையான சித்திகளை அடைவாய். நீ இயற்கையின் அகமும் புறமும் உள்ள தன்மைகட்குத் தலைவனாகிவிடுவாய். நீ இயற்கையை அடக்கி ஆள்வாய். பஞ்சபூதங்களும் உனக்கு அடங்கிக்கிடக்கும். இயற்கையின் எல்லா நுட்பங்களும் உனக்கு வெளியாகும், உன்னிடம் மறைந்துகிடக்கும் எல்லாச் சக்திகளையும் சுத்திகளையும் நீ அப்போது வெளிவிட முடியும்.

ராஜயோகமானது மனோவிருத்திகளை அல்லது அலைகளை அடக்கும் உபாயத்தைப்பற்றி விரிவாகச் சொல்லுகிறது. விருத்திகள் அல்லது அலைகள் அடங்கியபிறகு நிர்விகல்ப ஸமாதி கைவருகின்றது. அதனால், ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது மறுபிறப்பின் விதைகள் வறுக்கப்பட்டுப் போகின்றன. யோகி பரிபூர்ணநிலை அல்லது கைவல்யம் என்னும் பதத்தை அடைகிறான்.

யமம்—நியமம் அல்லது இந்திரிய நிக்கிரகங்கள் முதலியவை விதை; மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது வேர்; ஈசுவரப்ரணிதானம் அல்லது சரணாகதி என்பது மழை; தியானமே மலர்; அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதியே பழம். இது தான் ராஜயோகமார்க்க மென்பது.

ராஜயோகம் அல்லது யோக வித்தை என்னும் சாத்திரத்தில் பற்றும் ஊக்கமும் உடைய மாணவன் பதஞ்சலி முனிவரால் எழுதப்பெற்ற ராஜயோக சாஸ்திரத்தில் மறைந்து கிடக்கும் வித்தை என்னும் செல்வத்தைக் காணக் கூடும். அந்த நூலில் நீதிகளும் பழமொழிகளும் சுருங்கச் சொல்லும் ஸூத்திரங்களாக அமைந்திருக்கின்றன. அவை ஒரு விரிவான பாஷ்யத்தின் உதவியில்லாமலும் எல்லா யோக ஸாதனங்களையும் நன்கு பயின்று அநுபவத்திற்குக் கொண்டுவந்த ஓர் ஆசிரியன் உதவியில்லாமலும் அப்புத்தகத்திலடங்கியிருக்கும் உபதேசங்களை அறிவது சற்றுக் கடினமென்றே சொல்லவேண்டும்.

இந்த ஸம்ஸார ஸமுத்திரத்தில் இத்தூல சரீரமானது அல்லதுபரு உடம்பானது ஒரு படகாக இருக்கிறது. ஜீவாத்மாதான் அந்தப்படகை ஓட்டுகிறவன். சாந்தி, அமரத்

தன்மை, அபரோக்ஷ ஞானம், பரமானந்தம் ஆகியவைக ளுக்கு இருப்பிடமான பரமாத்மா அல்லது ப்ரஹ்மமே மறு கரை. உயர் முறையிலமைந்த தியானமே சுக்கான். வேட்கை களும் வாஸனைகளும், முதலைகளும் திமிங்கிலங்களுமாம். இணைவிழைச்சு, பேராசை, சினம் முதலியவை பனிப் பாறைகள். ஸாத்விகம், ராஜஸம், தாமஸம் ஆகிய மூன்று குணங்களும் வாழ்வில், உள் நீரோட்டங்கள்.

மனமும் பிராணனும் ஒன்றுக் கொன்று தொடர் புடையவை. பிராணனே மேற் சட்டையென்றும் அல்லது மனத்தை இழுத்துச் செல்லும் ஊர்தி அல்லது வாஹன மென்றும் சொல்லப்படுகிறது. எங்கே பிராணன் இருக் கிறதோ அவ்விடம் மனமும் இருக்கிறது. நீ ஏதாவது ஒரு பொருளைப்பற்றிச் சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருந்தால் நீ மூச்சு விடுவது மெதுவாகி விடுகிறது. பிராணவாயுவின் குறை வால் மூச்சடைத்தல், அல்லது திக்குமுக்காடல் என்ற அவஸ்தையடைந்திருக்கும்போது மனோ வியாபாரம் நின்று விடுகிறது. மனத்தைப் பாகனென்றும், பிராணனைக் குதிரை என்றும், சரீரம் தேரென்றும் நூல்கள் கூறும். பிராணன் இயங்க மனம் அசைகின்றது—நினைக்கின்றது. பிராணன் உடலைவிட்டுக் கிளம்பிவிட்டால் உடலின் எல் லாத் தொழில்களும் நின்று தூல உடம்பு கட்டைபோ லாகிவிடும். தூல சரீரத்திலிருந்து பிராணன் பிரியும் நிலை யையே உலக வழக்கில் மரணமென்று சொல்வார்கள். ஆதலால், பிராணன் கட்டுக்கடங்கினால் மனம் கட்டுக் கடங்குகிறது. அவ்விதமே மனம் அடங்கினால் பிராணனும் கட்டுப்படுகிறது.

வெளிச்சார்புகள் மூளைக்கு இடைவிடாது வேலையைக் கொடுக்கின்றன. இந்திரியப்பதிவுகள் இந்திரிய வாயிற்படியின்மூலம் மூளையையடைந்து மனத்தைத் தூண்டிவிடுகிறது. அப்பொழுது நீ வெளிச்சார்புகளை அறிந்தவனாகிறாய். உணர்ச்சி அல்லது தன் நினைவானது வெளிப்புறத் தீண்டுதல் என்னும் இந்திரியப்பதிவின் தூண்டுதலாலோ அல்லது ஞாபக சக்தியின் மூலமாக உட்புறத் தூண்டுதலாலோ ஏற்படலாம். ஒவ்வொரு ஸாதாரண இந்திரியப்பதிவும் வெளியிலிருந்து மூளைக்குக்கொண்டு போய்ச் சேர்க்கப்படும் மிகச்சிக்கலான மூட்டையாயிருக்கிறது. மனத்தின் ஆதாரம் அல்லது அஸ்திவாரத்தை விழிக்கும்படி செய்வதற்கே தூண்டுதல் என்று பெயர். ஒரு இந்திரியப்பதிவால் உண்டாகும் விழிப்புக்களின் சேர்க்கைகள் மிகச் சிக்கலாகவே இருக்கின்றன.

ஓர் அம்பு எங்ஙனம் வில்லாளியால் விடப்படுகிறதோ அங்ஙனம் இவ்வுடல் பிராணனால் இயக்கப்படுகிறது. இந்தப் பிராணனே இத்தூல சரீரத்தை இயங்கும்படி செய்கிறான். அவன் இத்தூல சரீரமெங்கும் நிரம்பிப் பரவிக் கிடக்கின்றான்.

பிரஹ்மத்தின் ஆணையால் கடலானது தன் எல்லையை மீறுவதில்லை. அவனுடைய ஆணையே உரியகாலத்தில் சூரியன் தோன்றுவதற்கும் மறைவதற்கும் காரணமாயிருக்கிறது. இந்திரன், யமன், வாயு, வருணன் முதலிய தேவர்களும் தத்தம் காரியங்களை அவனுக்கஞ்சிச் செய்கிறார்கள். நெருப்புச் சொலிப்பதற்கும் அவனே காரணன். மனம், பிராணன், இந்திரியங்கள் முதலியன வெல்லாம் அவனுடைய ஆணைக்கு அடங்கியே நடக்கின்றன.

செடிகளுக்கு உயிரிருக்கின்றது. மிருகங்களிடம் இந்திரிய உணர்ச்சி இருக்கிறது. மனிதரிடம் மனோபாவம் இருக்கிறது. ஸாதனங்களில் பயின்ற சான்றோனிடம் ஆத்மசக்தி இருக்கிறது.

எல்லா நற்குணங்களும், எல்லாப் பெருந்தன்மையுள்ள குணங்களும், எல்லாச்சக்திகளும், எல்லா மனோதத்துவங்களும், எல்லா ஞானமும் உன்னிடம் மறைந்து கிடக்கின்றன. நீ அவைகளை வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். அதுவே உன் வேலை. வெளியேயிருந்து எதுவும் வந்து விடாது.

இவ்வுலகில் மனமானது மிக உயர்ந்த சக்தியாக விளங்குகிறது. தன் மனத்தை எவன் கட்டுப்படுத்துகிறானோ அவனிடம் எல்லாச் சக்திகளும் காணப்படுகின்றன. அவனால் எல்லா மனத்தையும் தன்வசமாக்க முடியும். மனிதனின் அபாரமான மனோசக்திகளைக் கண்டு எவன் தான் ஆச்சரியப்படாமலும் பிரமிக்காமலும் இருக்கக் கூடும்? இத்தகைய அபார சூக்ஷ்ம சக்திகள் வாய்ந்த மனத்திற்குக் கடவுள் அல்லது ஆத்மாதான் ஆதாரம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுள் பலவகைப் பலம் பொருந்தியதும் வியத்தற்குரியதுமான சக்திகளைவைத்திருக்கிறான். அவன் ஞானத்திற்கும் சக்திகளுக்கும் களஞ்சியமாக விளங்குகிறான். அவன் விருத்தியாகி அல்லது மாறுதலடைந்து, புதிய சக்திகளேயும், புதிய மனோபாவத்தையும், புதிய குணங்களையும் வெளிப்படுத்துகிறான். அவன் இப்பொழுது தன்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களை

மாற்றக்கூடும். அவன் பிறரிடம் தனக்கிருக்கும் செல்வாக்கை உபயோகப்படுத்தக்கூடும். அவனால் பிறர் மனங்களை அடக்கியாளமுடியும். அவனால் பிறர் பிணியைத்தீர்க்க முடியும். அவனுக்கு எல்லையற்ற பொருள் கிடைக்கும். இயற்கையின் அகத்தும் புறத்தும் வெற்றிபெறுவான். அவனால் உயர்ந்த ஞானநிலையை யடைய முடியும்.

நன்றாய்த்தெளிந்து உன் மனோ சக்திகளை வெளிப்படுத்து. கண்களை மூடு. மனத்தை ஒருமுகப் படுத்த மனத்தின் உயர்ந்த இடங்களைப் பரீட்சி. நீ தூரத்திலுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கலாம், தூரத்திலுள்ள குரல்களைக்கேட்கலாம், தூரத்திலிருக்கும் நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தலாம். இமைப்பதற்குள் வெகுதூரத்திலுள்ள அயல் நாடுகளுக்குச் சென்றுவிடலாம், தூர தேசங்களுக்குச் செய்திகளை அனுப்பலாம்; மனோ சக்திகளை நம்பு. உனக்கு அதில் ஆவலும், கவனமும், மனத்தோய்வும், நம்பிக்கையும் ஏற்படுமானால் நீ திண்ணமாக வெற்றி பெறுவாய், ஆத்மா அல்லது 'உயர்ந்த நான்' என்பதுதான் மனத்திற்கு ஆதாரம். ஆத்மாவுக்கு மாயையினிடமாக மனம் பிறந்தது.

மன வுலகத்தில் நடக்கும் ஒவ்வொரு நுட்பமும் மறைவும் அறிவு நூல் விதிகளை ஆதாரமாகக் கொண்டவை. ராஜயோகிகளும், பிறரும் இச்சட்டங்களை ஐயந்திரிபற அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்களால் மனவலியை எளிதில் அடக்கியாளக்கூடும்.

மனமும் மனமும் பொருந்துவது 'டெலிபதி' (Telepathy). பிறர் எண்ணத்தை அறிதல் 'தாட்ரீடிங்'-

(Thought Reading). மனோசக்தியால் மயங்கும்படி அல்லது தூங்கும்படி செல்தல் ‘ஹிப்னடிஸம்’ (Hypno tism) பிறரைத் தன்வசமாக்கல் ‘மெஸ்மெரிஸம்’ (Mesmerism). மனோசக்தியால் நோய் தீர்த்தல் ‘ஸைகிக் ஹீலிங்’ (Psychic Healing) இவையெல்லாம் உலகம் அறிந்த செய்திகள். அவைகளால் மனம் இருப்பதையும், உயர்முறையில் தூய தாக்கிய மனம் தூயதல்லாத தாழ்ந்த மனத்தை அடக்கியாள முடியும் என்பதையும் உறுதியாய் அறிந்து கொள்ளலாம். ‘ஹிப்னாடிஸம்’ என்னும் வித்தையால் மயக்கப்பட்ட ஒரு மனிதன் யந்திரம்போல் தன்வசமின்றி எழுதிக்கொண்டு போவதையும் ஏனைய அநுபவங்களையும் பார்க்கும்போது குறைந்த அறிவுள்ள ஒரு மனம் இருப்பதையும் அது இருபத்துநான்குமணி நேரங்களிலும் வேலை செய்வதையும் நாம் கண்கூடாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

சுக துக்கங்களுக்கு மனம் என்ற இந்திரியமே காரணம் அது ஒவ்வொரு ஆத்மாவினிடமும் இருப்பதால் கணக்கிலடங்காது. அது அணுவின் அளவாகவும் நிலையாகவும் இருப்பது.

மனம் ஒரு சடப்பொருளே. அப்பொருள் மிகச் சூக்குமமாக இருக்கிறது. அது, தன் மாத்திரை அல்லது சூக்குமமான பஞ்ச பூதங்களால் உண்டாக்கப் பெற்றது.

மனத்தில் மூவகைச் சக்திகள் இருக்கின்றன. அவை தாம் இச்சா சக்தி, கிரியாசக்தி, ஞானசக்தி என்பவை. மனத்தில் ஒரு விருப்பம் உண்டாகிறது. இதற்கு இச்சா

சக்தி என்று பெயர். இந்த விருப்பத்தையடைய மனம் முயல்கிறது. இதுதான் கிரியாசக்தி. விரும்பிய பொருளை அடைவதற்கான முறைகள் அல்லது உபாயங்களை மனம் கண்டு பிடிக்கிறது. இதுவே ஞான சக்தி.

நிறைந்ததும் எங்கும் பரந்துள்ளதுமான ஆத்மாவானது தன்னுடைய கற்பனு சக்தியின் மூலமாக எடுத்துக் கொண்ட உருவமே மனம். மனம் படைக்கும்; அழிக்கும். தன் கற்பனு சக்தியால் உலகம் முழுவதையும் உண்டாக்கும். கற்பனு சக்திதான் மனத்தின் தலையானகுணம். எத்தகைய சுக துக்கங்களுக்கும் அதுவே மூலம். அம்மனமே எதனையும் அனுபவிக்கின்றது. கட்டுக்கும் விடுதலைக்கும் அல்லது பந்தமோக்ஷங்களுக்கும் அம்மனமே காரணம். ஆதலின் மனமே எல்லாம். ஒவ்வொன்றும் மனம். உன்னுடைய நண்பனும் அம்மனமே. பிறவிப்பகையும் அதுவே. ஸாதாரண மனமே உன்னுடைய விரோதி. பல்வகைப்பேறுக்களுக்கும் அதுவே காரணம். இழிந்த விருப்பங்களால் அது நிரம்பிக்கிடக்கிறது. வாழ்க்கையின் உயர்ந்த லக்ஷியத்தையடைய அத்தூயமனம், உண்மையறிவைப்புகட்டுவதால் நண்பனுகவும், துணைவனுகவும் இருக்கிறது. உயர்ந்த மனம் உன்னை நல்வழிப்படுத்தும் ஞானகுரு. அதன் இனிய மெல்லிய குரலைக்கேட்டு அதன் படிநட. தூயமனத்தின் குரலானது கடவுளின் குரலே. அக்குரல் நம்பிக்கை வாய்ந்தது. "மனிதன் தன் மனத்தினுலேயே தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். ஆதலால் அவன் மனத்தைச் சக்தியற்றதாகச் செய்யக்கூடாது" என்று பகவான் கீதையில் சொல்லுகிருர். ஏனென்றுல் இந்த மனமே நட்பாகவும் பகையாகவும் மாறும். மனம்

தன்னை வென்றவனுக்கு நட்பாகும். தோற்றவனுக்குப் பகையாகும். குடும்பம் என்னும் கடலைக் கடப்பதற்கு மன வடக்கம் என்னும் மரக்கலத்திற் சிறந்தொன்று இவ்வுலகில் இல்லை.

நம்பிக்கை, விசாரம், ஞானம், பக்தி, சிரத்தை ஆகிய நான்கும் மனத்தை நல்வழியிற் பழக்கும் முக்கியமான முறைகள். உனக்கு நோய் உண்டானால் அது தீர ஒரு வைத்தியனிடம் நம்பிக்கை வைக்கிறாய். அவன் உன்னை நன்றாய்ப் பரீட்சை செய்து நோய் இன்னதென்று அறிந்து அதற்காக ஒரு மருந்தை உண்ணும்படி சொல்லுகிறான். நீ உண்கிறாய். பின்பு நீ "என் நோய் இதுதான்; வைத்தியர் எனக்கு இரும்பும் அயோடைடும் கொடுத்திருக்கிறார். இரும்பு இரத்தத்தைப் பெருக்கும். அயோடைடும் நல்ல மருந்துதான்" என்று சூழ்ந்து முடிவுசெய்கின்றாய். நீ அம்மருந்தை ஒருமாதம் உண்ண நோய் தீர்கின்றது. அதனால், உனக்கு மருந்தின் ஞானமும் வைத்தியரிடம் பக்தி சிரத்தையும் ஏற்படுகின்றன. நீ உன் நண்பனுக்கு வைத்தியரையும் மருந்தையும் சிபார்சு செய்யும்போது "சின்மயம் என்றும் வைத்தியர் நல்ல புத்திசாலி. அவர் வைத்தியத்தில் கைதேர்ந்தவர் என்பது என் கருத்து. ஹக்ஸ்லீஸ் டானிக் நரம்புகளுக்கும் இரத்தவிருத்திக்கும் கைகண்ட மருந்து" எனப் பலவகையாகப் புகழ்கின்றாய்.

மனத்தின் ஆச்சரியமான சக்திகளையும் உண்மைகளையும் எளிதில் அறிவதற்குப் படைப்புத் தலைவனாகிய நான்முகனையன்றி வேறு எவரால் முடியும்?

அழிவற்ற பரமாத்மா தன் சங்கற்பத்தின் மூலமாக எடுத்துக்கொள்ளும் உருவத்திற்கே மனம் எனப் பெயர்.

மனமானது "விவேகம் அல்லது விசாரம்" என்னும் தன் சத்ருவினாலேயே பரப்பிரஹ்மத்தின் சாந்தி நிலையை அடைகிறது. அது முதலில் விவேகம் அல்லது விசாரம் என்னும் உபாயத்தை அசட்டை செய்து "விஷயங்களிடம் விருப்பு அல்லது வாஸனை என்னும் கயிற்றால் கட்டப்படுகின்றது.

மனம் ஒரு கனமான பொருளன்று. அது ஒரு இலேசானதும் பரவக்கூடியதுமான ஆவிபோன்றது. ஓர் அறையில் ஊதுவர்த்தியைக் கொளுத்தி வைத்தால் அதன் புகையானது ஒரு நிமிஷத்தில் அந்த அறை முழுவதும் பரவுகின்றது. அதுபோலவே மனம் காரண சரீரத்தில் ஆழ்ந்த தூக்கத்திலிருந்து வெளிப்பட்டவுடனே மூளை முழுவதையும் தன் ஆணைக்குள் வைத்துக்கொள்கின்றது.

மனம் உருவமற்ற ஏதோ ஒரு பொருளென்றும் அது ஆகாயத்தின் ஆழமான ஓர் இடத்திலிருந்து வெளி வந்து ஒரு குறித்தகால எல்லை வரையில் மூளையைத் தன் வீடாகச் செய்து கொள்ளுகிறதென்றும் பிறகு மரணம் அதை இன்னொரு கால அளவிற்கு ஆகாயத்திற்கே விடுதலை செய்கிறதென ஸர் ஆலிவர் லாட்ஜ்(Sir Oliver Lodge) கருதுகின்றார்.

வாக்கினும் மனம் நுட்பமானது. மனத்திலும் புத்தி மிக நுட்பமானது. புத்தியினும் அகங்காரம் அதிநுட்பமானது. ஜீவ சைதன்ய ஆபாஸம் அல்லது மனத்தில் பிரதிபலித்த சைதன்யம் அகங்காரத்தினும் நுட்பமானது. ஜீவ சைதன்ய ஆபாஸத்தைக்காட்டிலும் ஆத்மா அல்லது கூடஸ்தன் மிக நுட்பமானவன். ஆத்மாவினும் நுட்ப

மான பொருள் பிறிதொன்றில்லை. அதுவே நிறைந்தது; நிலையானது; அழிவற்றது.

சுற்றுப் புறங்களில் நாம் காணும் எல்லாப் பொருள் களும் மனந்தான். அது பொருளுருவமாய் மாறியிருக் கிறது. மனமே இவ்வுலகம். மனமே உலகத்தைப் படைக் கின்றது; மனமே பொருள்களை ஆக்குகின்றது; அழிக் கின்றது. இவ்வுலகில் உன்னுற்காணப்பெறும் எல்லா வேற்றுமைகளையும் மனமே படைக்கின்றது. சங்கற்பங் கள், ஆசைகள், அகங்காரம் முதலியவைகள் அழிந்தால் மனம் அழியும். மனம் அழிந்தால் வேற்றுமைகள் மாயும். பின்பு எஞ்சியிருப்பது அறிவொன்றே. பற்றும் பற்றுக் கோடும். இல்லாத அந்நிலையிலே பழைய ஞான மொன்றே. சுடர் விட்டொளிர்கின்றது.

மனமே தூல உலகமாய்த் தோன்றுகின்றது. அதுவே சூக்குமமானல் அறிவு; தூலமானல் உலகம்.

மனமானது புகைப்படம் பிடிக்கும்யந்திரத்தினுள் ளிருக்கும் உணர்ச்சியுள்ள தட்டுப்போன்றது. புகைப் படம் எடுக்கும் எந்திரத்தின் முன் இருக்கும் மனிதனின் உருவ மானது எவ்விதம் அந்த யந்திரத்தின் பின்புறத்திலிருக்கும் உணர்ச்சித்தகட்டில் பதிந்து விடுகிறதோ அவ்விதம் இவ் வுலகத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களின் உருவங்களும் மறுபடியும் அழிக்கக்கூடாதபடி மனத்தில் பதிந்து விடு கின்றன. உன்னெதிரில் காணப்படும் புத்தகமானது மனத்திலுள்ள ஓர் உருவமும் வெளியிலுள்ள ஏதோ ஒன்றும் சேர்வதாலேயே காணப்படுகிறது. உண்மை

யாகவே வெளி உலகம் முழுதும் மனத்துள்ளே இருக்கிறது. வெளியிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் மனத்திற்குள்ளேயே இருக்கின்றன. சிலந்தி தன் உடலிலிருந்தே எவ்விதம் வலையை வெளிப்படுத்திற்றே அவ்விதமே மனமும் இவ்வுலகத்தைத் தன்னிடமிருந்தே வெளிப்படுத்தியிருக்கிறது.

'மனமானது தினந்தோறும் பிறக்கிறது' என்று சொல்வது போதாது. ஆனால் ஒவ்வொரு மணியிலும் பிறக்கிறது என்று சொல்லவேண்டும். அது பச்சோந்தியைப்போல ஒவ்வொரு நிமிஷமும் தன்னுடைய உருவத்தையும் நிறத்தையும் மாற்றிக் கொள்கிறது. அது இங்கு மங்கும் அலைவது; நிலையற்றது. (சஞ்சலமும் அஸ்திரமும் ஆனது. கீதை. அத். VI-சுலோ. 26)

எவ்விதம் இத்தூலஉடல், கடினம், திரவம், வாயு என்னும் பொருள்களால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அவ்விதமே மனமானது பல திறப்பட்ட அழுத்தம், அசைவு இவைகளான சூக்குமப் பொருள்களால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு ராஜயோகியானவன் தீவிர ஸாதகத்தினுல் பல்வகையான மனத்தின் தட்டு அல்லது திரைகளைத் துளைத்துக்கொண்டு உட்செல்கிறுன்.

உன் நெஞ்சம் படபடத்தால்- சிறிது நடந்ததால் உனக்குக்களைப்பு ஏற்பட்டால்-அது உன் உடலின் பலக்குறைவைக் காட்டுகிறது. நீ ஒரு புத்தகத்தைச் சிறிது நேரம் படிப்பதற்றுள் உனக்குக் களைப்புண்டானல், உன்

5

சரீரத்தினுள் ஏதோ ஒன்று பலமற்றிருப்பதைக் குறிக்கிறது. இதனால் மனம் ஒன்று இருப்பது தெளிவாக விளங்கும். நீ படிக்கும்போது உடம்பில் ஏதோ ஒன்று பலமற்றுப் போய் விட்டதென நீ உணர்கிறாயே அதுதான் மனம்; எண்ணங்களை எண்ணுவதற்குக் காரணமான பொருளே மனமென்பது.

ஓரே மனமுள்ள மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களுக்குள் சில பொதுவான குணங்களையுடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள்.

தந்தையின் தூல சரீர அமைப்புக்களை மாத்திரம் மகன் அடைகிறான்; ஆனால் அவன் தந்தையின் மனோபாவத்தை அடைவதில்லை. மகனுக்கே சொந்தமான ஸம்ஸ்காரங்கள், குணாதிசயங்கள், மனோபாவங்கள் எனத் தனியாக அமைந்து விடுகின்றன.

ஸங்கீதத்தில் விருப்பமுள்ள ஒரு மனிதன் அவ்விருப்பம் நிறைவேறுவதற்குக் கீர்த்திபெற்ற ஸங்கீத வித்வான்கள் வீட்டில் பிறக்கக் கூடும். இதனால் அவன் தன் தந்தையினிடமிருந்தே 'ஸங்கீதப் பயிற்சிசெய்யவேண்டும்' என்னும் குணத்தை அடைந்திருக்கிறான் என்று எண்ணக் கூடாது.

இப்பரந்த உலகம் ஆத்ம ஸங்கற்பத்தாலேயே பிரகாசிக்கின்றது. எவ்விடம் மனமிருக்கிறதோ அவ்விடத்தில் இவ்வுலகமும் இருக்கும். ஒருவன் ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கும்போது மனம் காணப்படுவதில்லை. ஆதலால்

அப்பொழுது உலகமும் இல்லை. பொருள்களைப்பற்றிய எண்ணங்கள் வளரவளர உலகம் உண்மையாகவே இருக்கிறது என்ற எண்ணமும் உறுதிப்படும். அதாவது இந்திரிய விஷயங்களில் ஆசை விருத்தியாகும்போது உலகம் உண்மையாக இருக்கின்றது என்னும் மனோபாவமும் வளர்ந்துவரும்.

அமைதியும் தூய்மையும் அடைந்த மனத்திற்குக் கருங்கற் சுவர்களால் கட்டப் பெற்ற சிறைச்சாலை சிறைச்சாலையாகாது. இருப்புக்கம்பிகளால் வளைக்கப்பட்ட கூடும் கூடாகாது. அவைகள் அம்மனத்திற்கு ஆச்சிரமமாகவே தோன்றும்.

மனமே யெல்லாம். மனமே நகரத்தைச் சுவர்க்கமாகவும், சுவர்க்கத்தை நரகமாகவும் மாற்றும். குரங்கைப் போன்ற இம்மனத்தை ஒழுங்காக உன் கட்டுக்கடங்கும்படி செய். அப்பொழுதுதான் உனக்கு உண்மையான ஆனந்தமுண்டாகும்.

சுற்றுப் புறங்களிலுள்ள பொருள்களும் மனமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு வைத்துக்கொள்வதின் விளைவுதான் மனச்சாக்ஷி என்பது. அது ஒருவனுடைய முடிவான சொந்தக் கருத்து. அது எப்பொழுதும் மாறிக்கொண்டே போகும். ஒருவனுடைய மனச்சாட்சி இன்னொருவனைக் காட்டிலும் வேறுபடும். உனக்கு அதிக அநுபவம் உண்டாகும்போது உன்னுடைய மனச்சாட்சி வேறாகிவிடும்.

முன்பு நம்மால் பார்க்கப்பட்ட பொருளே நமக்கு மறுபடியும் புலனாகிறது. உதாரணமாக, முன் நம்மால் பார்க்கப்பட்ட ஒரு கருப்புப் பசுவினிடமுள்ள பொதுவான குணங்கள் ஒரு வெள்ளைப் பசுவைப்பார்க்கும் போதும் அவற்றிற்குப் புலனாகும். அல்லது முதலில் கல்கத்தாவில் உன்னால் பார்க்கப்பட்ட பட்டாசாரி என்பவனை நீ அவனைப் பாட்னாவில் காணும்போதும் அவனை அறிந்து கொள்கிறாய். ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வருவதில் நீ முன்பு பார்த்த பொருளானது மறுபடியும்; பிரத்யக்ஷமாகிறதில்லை.

மனம் இருட்டில் தடுமாறுகின்றது; மறக்கின்றது; கணந்தோறும் மாறுகின்றது. இரண்டு நாட்கள் உண்டி மறுத்தால் ஒழுங்காக எண்ணாது. உடம்பை மறந்து நன்றாய்த்தூங்கும்போது மனம் வேலை செய்கிறதில்லை. வாஸனைகள், ஆசைகள் முதலான அசுத்தங்களால் அது நிரம்பியிருக்கிறது. சினந்தால் தடுமாறுகின்றது. அஞ்சினால் நடுங்குகின்றது. அதிர்ச்சிக் காலத்து ஆழ்கின்றது. அங்ஙனமாயின் மனத்தை நீ சுத்த ஆத்மாவாகக் கருதலாமா?

ஒரு மனமானது எப்பொழுதும் தன் உறுதியான லக்ஷியத்தினிடத்திலும், அந்த லக்ஷியத்தில் தன்னை ஈடுபடச் செய்வதிலும், பஞ்ச பூதங்களிலிருந்து அந்த லக்ஷியத்திற்கு அநுகூலமான பொருள்கள், சக்திகள் முதலியவைகளைத் தன்னிடம் இழுப்பதிலும் நம்பிக்கையும் தைரியமும் தீர்மானமும் உள்ளதாய் இருக்கின்றது.

விளக்கின் ஒரு பொறியானது வேகமாகச் சுழற்றப் படுமானல் அவ்விடத்தில் விளக்கின் இடைவிடாத ஒரு வட்டமானது தோன்றுகிறது. அப்படியே மனம், கேட் டல், பார்த்தல், மோத்தல் முதலிய காரியங்களில் ஏதாவதொன்றை ஒரு சமயத்திற்றான் செய்யக்கூடுமா யினும், அது ஒரு காலத்தில் ஒரே உணர்ச்சியை உண்டாக் கக்கூடியதாக இருந்தபோதிலும் ஒரு பொருளினிட மிருந்து இன்னொரு பொருளுக்கு மிக்க விரைவுடன் அபாரமான வேகத்துடன் பாய்வதால் காரியங்களை ஒரே காலத்தில் செய்வதாகத் தோன்றுகிறது.

மனமானது பல பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. அப்பிரிவுகள் பின்னும் பிரிக்கப்படுகின்றன. இப்படி மனமானது பரமாணு அல்லது தன் மாத்திரை வரையில் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பரமாணு அல்லது தன் மாத்திரையே இந்திரியங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் உண் டாக்கும் மஹாசக்தியாய் விளங்குகிறது.

மனத்திற்குப் பல்வகையான முன் கருத்துக்கள் உண்டு. ஓவியக்கலையில் வல்லவன் அழுத்தமான கிழியில் ஓவியத்தைத் தீட்டத் தொடங்கும்போது, அவன் முன்னரே தான் கருதிய கருத்துக்களைக் கொண்டே அதனை வரைகின்றான்.

ஒருவன் தூல உடம்பின் முயற்சியின்றித் தனது மனத்தின் மூலமாகப் பிறருக்கு உபகாரம் செய்யலாம். ஸாதுக்களிற் பலர் தங்கள் எண்ணங்களின் மூலம் உலகத் திற்குப் பரோபகாரம் செய்கிறார்கள்.

எல்லோருக்கும் மனம் ஒரே தன்மையானது. ஆனால் அவர் தம் எண்ணங்கள் வேறானவை. ஒவ்வொருவருடைய குணாதிசயங்களும் ஸம்ஸ்காரங்களும் வெவ் வேறாகவே காணப்படுகின்றன. ஒரு வேதாந்தி தன்னைப் பிறர் வைதாலும், பழி தூற்றினாலும் தனக்கு அநுகூலமாய் வியாக்கியானம் செய்து கொள்வான்.

மாறுதல் அல்லது பரிணாமம், அசைவு அல்லது சேஷ்டை, அடங்குவது, ஒடுங்குவது அல்லது நிரோதம், தொழிலில் நோக்கம் சக்தி. வாழ்க்கை அல்லது ஜீவனம், குணம், குறி அல்லது தர்மம் என்னும் இவைகளே மனத்தின் பண்புகள்.

நீ ஆரோக்யமாய் இருக்கும்போது வேப்பிலையைத் தின்றால் அது கசக்கும்; விஷப்பாம்பால் தீண்டப்பட்டிருக்கும்போது வேப்பிலையைத் தின்றால் அது தித்திக்கும். கசப்பும் தித்திப்பும் வேப்பிலையில் இல்லை. ஆனால் அச்சுவைகள் அதைத் தின்னுகிறவனிடமே இருக்கின்றன. அவைகள் மனத்தால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டவைகளே. மனமே பொருள்களுக்குக் குணம், வடிவம், நிறம், சுவை முதலியவைகளை அளிக்கிறது.

இவ்வுலகம் பல நிறங்களின் விளையாட்டாக இருக்கிறது. நிறங்களிடம் ஜனங்களுக்கு விருப்பம் அதிகம். நிறங்களாலேயே அவர்கள் ஏமாற்றமடைகின்றனர். உலகிலிருந்து நிறத்தை நீக்கிவிட்டால், அது முற்றிலும் மங்கிச் சூனியமாகிவிடும். நிறம் தான் மாயை. நிறந்தான் மனம். இந்நிறங்களின் மூலமாக மாயை தூண்டுகிறது.

எல்லா நிறங்களும் கண்ணில் அடங்கியிருக்கின்றன: எல்லா இந்திரியங்களும் கண்ணையே மத்தியஸ்தானமாக உடையன. மனமானது ஆத்மாவையே ஆதாரமாக உடையது. மனம், இந்திரியங்கள், நிறங்கள் முதலியவைகளைவிட வேறான நீயே ஆத்மா; ஓ அன்பனே, இதை அறிந்து அதை அடைய முயற்சி செய்.

பழக்கத்தை இயற்கைக்கு அடுத்தபடியாகச் சொல்லுகிறார்கள். அதுவே இயற்கையின் முதற்படியாகவும் ஆகிறது. பழக்கத்தின் சக்தி அல்லது முதிர்ச்சியானது மிக்க பலம் பொருந்தியதாக இருக்கிறது. கண் முதலிய இந்திரியங்களுக்கும் வாஸனைக்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லாதிருந்தும் அவைகள் பிறரால் தூண்டப்படாமல் பழக்கத்தினால் மாத்திரமே அவைகட்கு உரித்தான வெளிப் பொருள்களை நாடுகின்றன.

ஒருவன் 'க்ளோரோபாரம்' என்னும் மருந்தினால் மயக்கமடைந்திருக்கும்போது மூளையிலுள்ள அறைகளின் தொழில்கள் அம்மருந்தின் சக்தியால் தடைப்பட்டுக் கிடக்கின்றன. விழித்திருக்கும்போது மனத்தின் ஸ்தானமானது மூளையிலிருக்க, மயங்கியிருக்கும்போது மனம் தனது இருப்பிடத்தைத் தொண்டைக்கும் ஹிருதயத்துக்கும் மத்தியில் அமைத்துக்கொள்வதால் ஒருவனுடைய காலானது தறிக்கப்பட்டுங்கூட அவனுக்கு அதனால் ஏற்படும் வேதனையின் உணர்ச்சியில்லை. மனமானது உடம்பினிடம் ஸம்பந்தம் வைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது மாத்திரம் மனிதன் வேதனையை உணர்கிறான். ஒருவன்

'க்ளோரோபாரம்' என்னும் மருந்தினால் மயங்கியிருக்கும் போது மனமானது தூல சரீரத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

குளத்து நீர் கால்வாய்களின் வழியாகக் கழனிகளில் பாய்ந்து அந்தந்த வயல்களின் உருவத்தையடைகிறது போல மனம் கண்களென்னும் கால்வாய்களின் வழியே வெளியேயிருக்கும் பொருள்களில் வியாபித்து அந்தந்தப் பொருள்களின் உருவத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. ஒரு வயல் தண்ணீரால் நிரம்பியவுடன் அத்தண்ணீரானது அடுத்த வயலுக்குத் திரும்புகின்றது. இவ்விதம் தண்ணீர் ஒரு வயலிலிருந்து இன்னொரு வயலுக்குப் பாய்கிறது. அவ் விதமே மனமானது முதலில் ஒரு பொருளின் உருவத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. பின்பு வேறொன்றுக்குத் தாண்டுகிறது. அங்கிருந்து இன்னொன்றை அடைகிறது. இவ்விதம் அம்மனம் போய்க்கொண்டேயிருக்கிறது.

"என் மனம் எங்கோ இருந்தது. அதனால், நான் கேட்கவில்லை. எதையோ நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன். அதனால் நான் பார்க்கவில்லை." என்னும் பேச்சுக்கள் வழக்கத்திலிருக்கின்றன. இதனால் ஒரு மனிதன் பார்ப்பதும் கேட்பதும் மனத்தினாலேயே என்பது நன்கு விளங்கும். ஆசை, துணிவு, ஐயம், நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை, உறுதி, உறுதியில்லாமை, புத்தி பயம் முதலியவை யாவும் மனத்தைத் தவிர வேறல்ல. ஆதலால் ஒருவன் பின்னாலிருந்து தொடப்பட்டால் அதை அவன் மனத்தினால் அறிந்து கொள்ளுகிறான்." (பிருகதாரண்யக உபநிஷத். அத். I. ப்ராம்ஹணம் 5.)

மனமானது முழுவலியோடு போர் ஒன்றில் ஈடுபட்டிருக்கும் வீரன் கால்களில் துப்பாக்கிக்குண்டு பாய்ந்த போதும் அவனுக்குச் சிறிதும் உணர்ச்சியே இல்லாமற் செய்துவிடுகிறது. அவன் வீராவேசத்தால் நிரம்பிக்கிடக்கின்றான். அவனுக்கு அச்சமயத்தில் உடல் உணர்ச்சியில்லை. போர் முடிந்து முனைப்பு அடங்கியதும், அவன் தன் ஆடையில் இரத்தக்கறையைப் பார்க்கும்போதோ அல்லது அவனுடைய நண்பன் அவன் காலிலுள்ள புண்ணைக் காட்டும் பொழுதோ அவனுக்கு உணர்வு உண்டாகிறது அப்பொழுது தான் அவன் சிறிது அச்சத்தை அடைகிறான். பின்பு அவன் மனத்தின் கற்பனைசக்தியானது அவனுக்கு அதைரியத்தை ஊட்டி அவனைக்கீழே வீழ்த்துகிறது. ஆதலால் மனத்தின் கற்பனைசக்தியானது எப்பொழுதும் நிகழ்ச்சிகளை மிகைப் படுத்தும்.

எண்டோக்ரைன் கிளாண்ட்ஸ் (Endocrine Glands) என்னும் உடல் அறைகளிலிருந்து வெளிச்செல்லவேண்டிய சில பொருள்கள் அங்ஙனம் செல்லுவதற்கு வழியில்லை. தைராயிட் (Thyroid), தைமஸ் (Thymus), பா ரோடிட் (Parotid), பினீல் (Pineal), ஸுப்ரா—ரெனல் (Supra-Renal) முதலியவை அவ்வினத்தைச் சேர்ந்தவை. இவை வெளிவர வழியற்று நேராகவே இரத்தத்தில் கலந்து விடுகின்றன. இவைகளே அநுபவங்களை உண்டாக்குவதில் முதன்மையாயிருக்கின்றன. அதை முழுவதும் மாற்றுவது மிகக் கடினம். அக்காரணத்தால் கீதையானது 'ஸத்ருசம் சேஷ்டதே ஸ்வஸ்யா: ப்ரக்ருதோ ஞானவானபி—ஞானத்தையடைந்தவனும் கூடத் தன் சொந்த இயற்கை

யின்படியே நடக்கிறான்.” என்று சொல்லுகிறது. (அத் III சுலோ. 33.)

ஒரு பாரசிகக்கவி, டில்லி பனியா, அயோத்திப் பைராகி இம்மூவரும் ஒருகாலத்தில் பதரி நாராயணம் என்னும் திவ்ய தேசத்திற்கு யாத்திரை செய்து கொண்டிருந்தார்கள். கங்கையும் அலக நந்தா என்னும் நதியும் கலக்குமிடமாகிய தேவப்பிரயாகைக்கு அருகில் ஓர் இரவில் வானம்பாடி என்னும் பறவை மிக்க இனிமையான குரலில் பாடிக்கொண்டிருந்தது. இதைக்கேட்ட பாரசிகக் கவி “இயற்கையின் பெருமையினும் உயர்ந்தது ஒன்றில்லை.” எனப் பாடுகிறது என்றான். பனியா, “பெருங்காயம், மஞ்சள், இஞ்சி” என்று சொல்லுகிறது என்றான். பைராகியோ, “ராமா—ஸீதா—தசரதா” எனப் பாடுகிறது என்றான்.

மனத்தில் நடக்கும் நாடகங்களுக்குக் கணக்கில்லை. மனத்தின் இயற்கையைக் கவனி. நீ உன் நண்பர்களோடு பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது, உன் மனமானது, “நான் பேசின பேச்சுக்களால் நண்பனுக்கு மனவருத்தம் உண்டாயிருக்குமோ” என்று பல படியாக வீண் எண்ணங்களை எண்ணுகிறது. “நாளைக் காலையில் நான் அவன் முகத்தில் எவ்விதம் விழிப்பேன்? அவன் என்னிடம் அதிருப்தியடைந்திருக்கவேண்டும்” என்றெல்லாம் வீணாக எண்ணியெண்ணிப் புண்படுகிறது. மறுநாட் காலையில் நீ அவனைக் காணும்போது எவ்வித விபரீதமும் ஏற்படுவதில்லை. உன் நண்பன் முகமலர்ச்சியோடு அன்பொழுக உன்னிடம் பேசுகிறான். நீ ஆச்சரியமடைகிறாய். பேசிய பேச்சுக்களைப் பற்றி. நீ வீண் மனோராஜ்ஜியம் செய்ததற்கு மாறுபட்ட

தாகவே இருக்கிறது. ஓர் ஊரில் 'ப்ளேக்' என்னும் நோயின் கடுமை தாங்க முடியாததாக இருக்கிறது. ஒரு பெரிய குடும்பி "பிளேக்கினால் என் மனைவி இறந்தால் நான் யாதுசெய்வேன். ஐயோ! என் ஐந்தாறு குழந்தைகளை எவ்விதம் காப்பாற்றுவேன்." என்று பலவிதமாக எண்ணி அழுகிறான். யாதொரு கெடுதலும் உண்டாவதில்லை. சில வேளைகளில் புகை வண்டியானது ஒரு வாராவதியில் மெதுவாகச் செல்லும்போது "பாலம் இடிந்தால் நான் என்ன செய்வேன்? கண்டிப்பாய் என் உடம்பு நொறுங்கிப்போகும்." என மனம் எண்ணுகிறது. உடனே அச்சத்தால் உடம்பு நடுங்குகிறது. இத்தகைய மனோ ராஜ்யங்கள் ஆயிரக் கணக்காக இருக்கின்றன. ஆதலின் மனோ வியாபாரங்களில் கற்பனா சக்தியே மிகுந்து காண்கிறது.

தூல உடம்பிற்கு நோய்கள் வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம் ஆகிய மூன்றின் தொடர்பினாலேயே உண்டாகின்றன. காமம், குரோதம், லோபம் முதலியவை ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தின் பிணிகள். அக்ஞானம் காரண சரீரத்தின் வியாதி. உடல் நோய்கள் மருந்துகளால் தீர்வன. காமக்குரோத லோபங்கள் தெய்விகச் செல்வத்தால் அல்லது குணங்களின் பெருக்கத்தால் நீக்கப்பெறவேண்டும். அஞ்ஞானமானது இடைவிடாத ஆத்ம த்யானத்தாலே நீங்கும்.

காலம் மனத்தின் இன்னொரு பிரகாரம். அதுதான் காலசக்தி. பொருள்களைப்போல அதுவும் ஒரு வெறுந் தோற்றமே. உன் மனம் ஆழ்ந்த சிந்தனையிலிருக்கும்போது இரண்டுமணிநேரம், ஐந்து நிமிஷங்களைப்போலத் தோன்றுகிறது. மனமானது பல எண்ணங்களால் அல்லற்பட்டுக்

கொண்டிருக்கும்போது அரைமணி நேரமும் இரண்டு மணிகளாகத் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொருவனுக்கும் இந்த அநுபவம் இருக்கிறது. கனவிலுங்கூடப் பல ஆண்டுகளின் அநுபவங்கள் பத்து நிமிஷங்களில் முடிவடைகின்றன. மனத்தின் தொழிலால் ஒரு கற்பம் கணமாகவும் கணம் கற்பமாகவும் தோன்றுகிறது.

வாஸனைகளை அழிப்ப தென்பது மனத்தை அழிப்பதுதான். மனமென்பது வாஸனைகளின் ஒரு மூட்டையன்றி வேறில்லை.

மனத்தை அடக்குவதால் மனோவியாபாரங்கள் நின்று விடும்; காலமும் மறைந்தொழியும். காலம் மனத்தின் படைப்பு. கருத்துக்கும் பேச்சுக்கும் எட்டாத தெய்விக ஆற்றல் அல்லது மாயையின் பரிணாமமே மனம். ஒரே சக்தி தான் மூலப்பிரகிருதி, ஆதிசக்தி, மஹா சக்தி, பராசக்தி, ஆதிமாயா, மஹாமாயா என்னும் பல பெயர்களால் சொல்லப் பெறுகின்றது. இச்சக்திகள் இறைவனார் தம் திருவிளையாடற்காகப் பல உருவங்களைத் தரித்துக் கொள்ளுகின்றன. 'சுபாவம்' என்பது பிரகிருதியின் ஸாரம். மாயையோ விசித்திரமானது. இறைவனும் அவனது திருவிளையாடல்களும் இன்னும் அதிக ஆச்சர்யத்தைத் தருகின்றன. முற்றிய சரணாகதியினாலும் நிலையான பக்தியாலும் கடவுளுடைய அருளை எவன் அடைகிறானோ அவன் அத்திருவிளையாடல்களின் பொருளை அறிகிறான்; மகிழ்கின்றான்; காலத்தையும் மனத்தையும் கடந்து மாறுமற்ற நிலையை அடைகிறான்.

எல்லாப் பல்ப்களிலும் (Bulbs) வெளிச்சம் ஒன்றாயினும் அவற்றின் நிறங்கள் வேறாக இருக்கின்றன. அங்ஙனமே உடம்புகளும், எண்ணங்களும் வேறு வேறாயினும் ஆத்மா ஒன்றாகவேயிருக்கிறது. வெள்ளைப் பல்பானது ஸத்துவ குணமுள்ள மனத்தையும், சிவப்புப் பல்பானது ராஜஸ குணமுள்ள மனத்தையும், கருப்புப்பல்பானது தாமஸகுண முள்ள மனத்தையும் குறிக்கும்.

ஆதலால், உடம்புகள் வேறு ; மனோபாவனைகள் வேறு ; குணங்கள் வேறு; தொழில்கள் வேறு ; எல்லா உயிர்ப் பன்மைகட்கும் ஆத்மா ஒன்றே என்பது இதனால் விளங்கும்.

மூக்குகளில் எத்தனைவகை? சிலருக்கு வளைந்த மூக்கு ; இன்னுஞ் சிலருக்குச் சப்பை மூக்கு: ஆனால் எல்லா மூக்கும் மணம் அறிவதில் ஒன்றுதான். பூக்களும் பல வகைப்படும். மலரின் நிறங்களும் பல்வகையானவை. ஆனால் அவற்றைக் காணும் இந்திரியம் ஒன்றுதான். அங்ஙனமே உடம்புகள் வேறு ; மனங்களும் வேறு ; ஆனால் சைதன்யம் அல்லது ஆத்மா ஒன்றுதான்.

வாழ்க்கை ஒரு பேராறு. சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரஸம், கந்தம் (ஓசை, ஊறு, ஒளி, சுவை, நாற்றம்) என்னும் இவ்வைந்தும் அவ்யாற்று நீர். பெண்விழைவு, ஆசை, கோபம் முதலியவை அதன்கண் வாழும் முதலை, சுறாமீன், திமிங்கிலம் முதலியவை. பிறப்பும் இறப்பும் சுழிகள். ஞானி அந்நதியை மனத்தை அடக்கல், விசாரம் என்னும் படகி னால் கடந்து செல்கின்றான்.

உடம்பு ஒரு தேர். தொழில், மனவெழுச்சி, அறிவு என்னும் மூன்றும் அத்தேர் பூண்ட குதிரைகள். அவைகள் முழு ஒற்றுமையுடன் வேலைசெய்யவேண்டும். அப்பொழுது தான் தேர் ஒழுங்காக இயங்கும்.

இந்திரியங்களையும் நரம்புகளையும் நம்பவேண்டா. பகட்டுகின்றதும், நிலையில்லாததும், முழுப் பொய்யானது மான உலக இன்பங்களால் ஏமாறுதீர்கள். பகுத்தறிவைப் பலமுள்ளதாக விருத்தி செய்யுங்கள். ஆசையை மேலெழ வொட்டாமல் அடக்க முயலுங்கள். அழிவற்ற ஆத்மாவைத் தியானிப்பதில் மூழ்கிவிடுங்கள். நிலையான இன்பத்தை, உயர்தனிச் சாந்தியை, நிரந்தரவாழ்க்கையை, ஈறில்லாப் பெருமையை அடையும் வரையில் போராட்டத்தை நிறுத் தாதீர்கள்.

இவ்வுலகினுக்கும் கடவுளுக்கும் தொடர்பு உண்டு. ஏனென்றால் அதனுடைய தோற்றம், நிலை, ஒடுக்கம் என்னும் முத்தொழில்களும் அவனிடமே இருக்கின்றன. பொன்னாற் செய்யப்பெற்ற ஆபரணங்கள் எங்ஙனம் பொன் னின் வேறாகக் காணப்பெற வில்லையோ அங்ஙனம் இந்த நாம ரூபத்தாலான உலகமும் கடவுளையன்றி வேறில்லை. எல்லா உருவங்களும் கடவுளின் அம்சங்களே. இவ்விஷ யத்தை நீ எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பாயானல் உன்னுடைய மனோபாவனை புதிதாகிவிடும். பற்று, வெறுப்பு முதலியவைகளிடமிருந்து நீ விடுதலை யடைவாய். 'விராட்' அல்லது உலகம் முழுதும் வியாபித்திருக்கும் உருவத்தைப் பூசித்துத் தியானிப்பதால் நீ ஆன்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைகிறாய்.

அறிவும், ஆற்றலும், எப்பொழுதும் விழிப்புமுள்ள யோகி தன் கூரிய அம்புகளால் நிலையற்ற, விஷமமான, கொந்தளிப்புள்ள மனத்தை அழிப்பதில் எப்போதும் கண்ணும் கருத்துமாயிருக்கிறான். அதனால் அவன் ஆன்ம குணங்கள் நிரம்பியவனாகவும், பொறிவாயில் அவித்தவனாகவும், மனத்தைக் கட்டியவனாயும் ஆகிறான். அவனுடைய உடலானது உறுதியாகவும் அசைவற்றதாகவும் இருக்கிறது. அவன் மூச்சினைக் கட்டுப் படுத்துகிறான்; உணவுகளை ஒழுங்கு செய்து கொள்ளுகிறான். அவனுடைய வீர்யங்கள் மேல் நோக்கிச் செல்லுகின்றன. கடைசியில் அவன் மனம் அழிகின்றது. அப்பொழுதுதான் அவனுக்கு ஆழ்ந்த அஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதி ஏற்படுகிறது. "பிரணவம் அல்லது 'ஓம்' என்னும் ஓரெழுத்தொரு மொழியை வில்லாக்கி, ஸாதாரண மனத்தை அம்பாக்கி பிரஹ்மத்தைக் குறியாக்கி எய்யப்பழகி அக்குறியையும் அடித்துவிட்டால், அடித்தவன் அதனோடு ஒன்றாகிவிடுகிறான்." என மாண்டூக்யோபநிடதமும் கூறும்.

எல்லா நிறங்களும் கண்ணில் அடக்கம். எல்லா ஊறும் அல்லது தொடுகையும் தோலில் அடக்கம். காதில் எல்லா ஒலிகளும் அடக்கம். எல்லா மணங்களும் மூக்கை இடமாக உடையன. எல்லா இந்திரியங்களும் மனத்தை ஆதாரமாக உடையவை. எல்லா மனங்களும் 'ஓம்' அல்லது ஆத்மா, அல்லது பரமாத்மா, அல்லது எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படையான ஒரு பரம்பொருளில் அடக்கம்.

நீ ஒரு ஸங்கீதக்கச்சேரி அல்லது இசைவிருந்துக்குச் சென்று ஸாக்ஷியாயிருந்து இசையினைக் கேட்கின்றாய்.

உன்னையறியாமல் உன்தலை அசைகின்றது. கால்களும் கைகளும் தாமே தாளம் போடுகின்றன. ஜீவனும் உண்மையில் ஒரு ஸாக்ஷியாக இருந்தபோதிலும் சுவைகண்டபோது உலக விஷயங்களில் தானே மூழ்கி விடுகிறான்.

மனம் ஒரு பொருளில் நீண்ட வேட்கையுள்ளதாக இருக்கும்போது, உடல் அழிவு ஏற்படுமெனத் தோன்றினும் வேதனையின் உணர்ச்சி இருப்பதில்லை. மனம் ஒரு பொருளில் பூரணமாக முழுகிக் கிடக்கும்போது உடலின் தொழில்களைக் காணவும் உணரவும் எவர் இருக்கின்றனர்?

ஊனக்கண்ணால் இறைவனைப் பார்க்கமுடியாது. மன மாசுகளை அகற்று. அறிவு தூயதாகும். அத்தூய—கூரிய —அறிவால் அவரைக் காணுதல்கூடும்.

உலகில் எங்கு நோக்கினும் சுதந்திர முழக்கம். ஆத்மாவின் பணிவுள்ள வேலைக்காரனாய் மனம் வேலைசெய்ய ஒருப்பட்டாலன்றி உண்மைச் சுதந்திரம் கிட்டாது.

அடராமா, நீ மனோ வியாபாரங்களில் அதிக ஆசையுள்ளவனாக இருக்கிறாய். அது கூடாது. நீ விவேகியாக மாற வேண்டும். மனோ வியாபாரங்களை அடக்கி அமைதியுடனிரு.

‘மனோ சக்தி’ தான் மனிதனின் ஆதாரசக்தி. அதுவே ஆத்மசக்தி. ஆசைகள் ஒழியுமானால் மனோசக்தி பெருகும். இந்திரியங்களை அடக்குதலும் ஆத்மசக்தியை விருத்தியடையும்படி செய்கிறது. தீர்மானம், பொறுமை, சிரத்தை கவனம், முயற்சி, வைராக்கியம், காரியத்தில் உறுதிப்பாடு, பிரஹ்மசரியம், ஆத்மதியானம், முதலியவைகளும் ஆத்ம சக்தியைப் பெருக்கத்துணை செய்கின்றன. இவ்வாற்றல்

உடையோன் எல்லா முயற்சிகளிலும் திண்ணமாக வெற்றி பெறுவான். அவனுக்குத் தோல்வி எங்கும் இல்லை. பிடிவாதத்தையும் மனோசக்தி அல்லது ஆத்ம சக்தியையும் ஒன்றென்று பிறழ உணராதே. சோம்பலே பிடிவாதத்திற்கு அடிப்படை. பிடிவாதமும் முட்டாள்தனமும் ஒன்றுதாம்.

சக்திக் களஞ்சியம் உன்னிடமே. ஞானம் என்னும் கடலும் உன்னுள்ளே. ஆனந்தத்தின் ஊற்றும் உன்னிடம் தான். எல்லாச் சக்திகளும் உன்னிடம் மறைந்து கிடக்கின்றன. உள்ளே இருப்பவன்தான் அழிவற்ற ஆத்மா. நீயும் பரமாத்மாவும் ஒன்றுதான். அதனைப் பெற்றுச் சுதந்திரமுள்ளவனாயிரு. தியானத்தால் உன்னிடம் மறைந்து கிடக்கும் சக்திகளை வெளிப்படுத்து. ஆதாரத்தில் மோது. ஆழத்தில் மூழ்கு. ஆத்மா என்னும் முத்தை வெளியிற் கொண்டுவா. தைரியமாயிரு. ஊக்கத்தைக் கைவிடாதே. நீ மஹாத்துமாவாக அல்லது பேரான்மாவாக ஆகிவிடலாம்.

உன் தலைவிதி, அதிருஷ்டம் முதலியவைகட்கு நீயே கருத்தா. நீயே உன் ஊழ்வினைக்குத் தலைவன். உன்னால் பொருள்களை ஆக்கவும் முடியும்; அழிக்கவும் முடியும். கிரமமாக நினைப்பதாலும், உணர்வதாலும், காரியங்களைச் செய்வதாலும் நீ பிரஹ்மத்தையடையலாம். நீ உன் பழைய தீய பழக்க வழக்கங்களையெல்லாம் உன்னுடைய ஆத்மசக்தி அல்லது மனோசக்தியால் உடைத்தெறிவாய். தப்பான ஸம்ஸ்காரங்கள், பாபத்தைப் பெருக்கும் ஆசைகள், தப்பான மன வெழுச்சிகள், முதலியவைகளை நீ அழித்து விடுவாய்.

நீ உன் இயற்கையை மாற்றி விடுவாய். நீ உன் ஆத்மசக்தியால் உலகத்தையெல்லாம் அசைக்கலாம். நீ மற்றவர்களையும் ஆத்ம ஞானம் அடையும்படி செய்யலாம். நீ இயற்கையின் சக்தியை அடக்கியாளலாம். ஐம்பெரும் பூதங்களும் உனக்கு அஞ்சி ஏவல் கேட்கும்.

(2) எண்ணத்தின் சக்தி

கர்மம் என்றால் தொழில். அதுவே காரிய காரணத்தின் சட்டம். மனிதனின் வேறான ஜீவராசிகட்கு மனமில்லை. ஆதலால் அவைகள் கருத்துக்களைப் படைக்க மாட்டா. மேலும் அவைகளுக்கு இது நல்லது, இது கெட்டது என்னும் உணர்ச்சியில்லை. அவைகளுக்கு எதனைச் செய்தல் வேண்டும் எதை விடல் வேண்டும் என்பது தெரியாது. ஆதலால் அவைகள் கர்மாவை உண்டாக்க முடியாது.

“மனிதன் எண்ணங்களால் தோன்றியவன். எப்படி எண்ணுகின்றானோ அதன்படி இவ்விடம்விட்டுப் போன பிறகு ஆகிவிடுகிறான்.” (சாந்தோக்ய உபநிஷத் III-14-1.)

எண்ணங்கள் உறுதியானவை. அவை ஒரு பாறையினும் வலியவை. அவைகட்குக் கரையில்லாத ஆற்றல்கள் இருக்கின்றன. இந்தச் சக்திகளை விழிப்புடனே பயன்படுத்தவேண்டும். அவை பல வழிகளில் உனக்கு நல்ல துணைசெய்யும். அவைகளைக் காரணமின்றிப் பாழ்படுத்தாதே. நீ இச்சக்திகளை வீணான வழிகளில் செலவழித்தால் விரைவில் கீழேவிழுந்து விடுவாய். இவைகளைப் பிறர்க்குக் கொடுப்பதில் பயன்படுத்து.

ஸநகர், ஸநந்தனர், ஸநாதனர், ஸநத்குமாரர் ஆகிய நால்வரும் பிரஹ்மாவின் மனச்சங்கற்பத்தால் உண்டானவர்கள். பிரஹ்மா மனத்தால் எண்ணினர்: இந்த நான்கு புதல்வர்களும் பிறந்தார்கள். அவர்கள் பிறந்த உடனே துறவு அல்லது நிவிருத்தி மார்க்கத்தில் இறங்கி விட்டார்கள்.

மனிதன் இந்திரிய விஷயங்களை நினைக்கிறான். அதனுல் அவனுக்கு அவைகளிடம் பற்று ஏற்படுகின்றது. உடலுக்குப் பழங்கள் மிக்க நன்மை தருமென நினைத்தால் அவைகளை அடைய முயல்கிறான். அதன் பயனாக அவற்றை அடைந்து நுகர்கின்றான். அவனுக்கு இப்பொழுது பழங்களிடம்பற்று. அவற்றையே வழக்கமாய் உண்கிறான். ஒரு நாள் அவனுக்குக்கனிகள் கிடைக்காவிட்டால் அவன் வருந்துகின்றான். நினைப்பதிலிருந்து பற்று உண்டாகிறது; பற்றிலிருந்து ஆசை அரும்புகின்றது. ஆசையிலிருந்து சினம் எழும்புகின்றது. எதோ ஒரு காரணத்தால் ஆசை நிறைவேருதபோது சினம் மண்டுகின்றது. அச்சினத்திலிருந்து மயக்கம்; மயக்கத்திலிருந்து கருத்தழிவு; கருத்தழிவால் புத்தி நாசம்; புத்தி நாசத்தால் மனிதனே அழிகின்றான். நிலைபேறுடைய சுதந்திரத்தை அடைய உனக்கு விருப்பமிருக்குமானல் பொருள்களைப் பொருள்களாக எண்ணுதே. நினைத்தால் அழிவற்ற ஆனந்த உருவாகிய ஆன்மாவையே எப்பொழுதும் நினை.

ஆசைகள் இயற்கையில் தீங்கற்றவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் எண்ணங்கள் அல்லது கற்பனைசக்தியி

ஞல் (ஸங்கல்ப சக்தி) வியாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அப்போதுதான் அவைகள் மிக்க ஆபத்தை விளைவிக்கின்றன. மனிதன் இந்திரிய விஷயங்களை நினைத்து, அவைகளால் தனக்குச்சிறந்த இன்பம் ஏற்படுமென்று எண்ணுகிருன். இந்த எண்ணந்தான் ஆசைகளைத் தூண்டிவிடுகிறது. எண்ணங்களின் இந்தச் சக்தியானது ஆசைகளோடு ஒத்து அழைக்கிறது. பின்னர் ஆசைகள் பலம் பொருந்தியவைகளாகின்றன. அவைகள் மோகத்திலாழ்ந்திருக்கும் ஜீவனை முழுவலிகொண்டு தாக்குகின்றன.

மனமானது வெளியிலுள்ள பொருள்களை எண்ணும் போதும் ஓர் ஒழுங்கு இருக்கிறது. மனம் முதலில் ஒரு ரோஜா மலரை நினைக்கலாம்; பின்னர் அது ஒரு மாளிகையை எண்ணலாம்; பின்பு செல்வம், கப்பலிற் சேறல், ஆகாயவிமானம், மோட்டார்கார், ஓட்டல்கள், சினிமாப் படங்கள் முதலியவற்றையும் கருதலாம். மனமானது யாதொரு குறிக்கோளும் இல்லாது வீணில் அலைந்து கொண்டிருக்கிறது என நீ நினைக்கலாம். ஆனல் அதனுடைய இயக்கங்களில் ஓர் ஒழுங்கு இருக்கிறது. அது ரோஜாவை நினைக்கும்போது மாளிகையின் எண்ணமும் பின்தொடர்கிறது. ஏனென்ருல் ரோஜாவானது மாளிகையின் மதிற் சுவருகில் பயிராக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாளிகையின் நினைவு உண்டானவுடன் செல்வத்தின்மீது எண்ணம் பிறக்கிறது. பணம் படைத்த செல்வர் மாளிகையில் வதிவதே அதன் காரணம். பிறகு மனம் பணத்தின் உதவியிஞல் இன்பத்தைத் தரக்கூடிய நுகர்ச்சிப் பொருள்களை விரும்புகிறது. பின்பு ஐரோப்பாவுக்கு மகிழ்ச்சியோடு கப்பலேறிச் செல்ல வேண்டுமென்றும், அவ்விடத்தில்

ஆகாயவிமானம், மோட்டார்கார் இவைகளில் செல்ல வேண்டுமென்றும், சுவையுள்ள உண்டிகளை ஓட்டல்களில் சாப்பிடவேண்டுமென்றும், சினிமாப் படங்களைப் பார்க்க வேண்டுமென்றும் அது விரும்புகிறது.

முதலில் ஒரு கெட்ட எண்ணம் மனத்தில் நுழைகிறது; பின்பு அதன் சார்பான பல கற்பனைகள் வருகின்றன. அந்தக் கெட்ட எண்ணத்தைப்பற்றி விரிவாக எண்ணுவதில் உனக்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது. மனத்தில் அவ்வெண்ணத்திற்கு ஓர் இடத்தை அளிக்க நீ விரும்புகின்றாய். அத்தீய எண்ணங்கள் எதிர்க்கப்படாவிட்டால் சிறிதுசிறிதாக அவ்வெண்ணங்கள் உன் மனத்தில் பலமாகப் பதிந்துவிடும். பிறகு அவைகளை மனத்தை விட்டு அப்புறப்படுத்துவது மிகக் கடினமாகி விடுகிறது. "இடத்தைக் கொடுத்தால் மடத்தைப் பிடுங்குவான்" என்பது பழமொழி. இப்பழமொழி எண்ணங்களைப் பொறுத்த மட்டில் பெரிதும் பொருத்தமானது.

விருப்பம் விருப்பத்தை இழுக்கின்றது. உன்னிடம் ஒரு கெட்ட எண்ணம் உண்டானால், அது பிறரிடமிருந்து எல்லாக் கெட்ட எண்ணங்களையும் இழுத்துவிடுகின்றது. நீ அவ்வெண்ணத்தைப் பிறரிடம் அனுப்புகிறாய். எண்ணங்கள் அசைகின்றன. எண்ணங்கள் ஓர் உயிராற்றல். எண்ணத்தை ஒரு பொருளென்றே சொல்லவேண்டும். நீ உன் மனத்தை உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ணும்படி பழக்கினால் இந்த எண்ணமானது பிறரிடமிருந்து நல்லெண்ணங்களையே இழுத்துக்கொள்ளும். நீ அவற்றைப்

பிறரிடத்து அனுப்புகிறாய். ஆதலால், நீ கெட்ட எண்ணங்களால் உலகத்தைக் கெடுக்கின்றாய். நல்லெண்ணங்களால் சீர்திருத்தஞ் செய்கின்றாய்.

உருக்கிய தங்கத்தை அச்சில் வார்த்தால், அது அந்த அச்சின் உருவத்தையே எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. அங்ஙனமே மனமும், எந்தப்பொருளில் வியாபிக்கிறதோ அப்பொருளின் உருவத்தையே எடுத்துக்கொள்ளுகிறது.

ஆழ்ந்து சிந்திக்கும் எல்லாப்பொருள்களின் உருவத்தையும் மனம் எடுத்துக்கொள்ளுகிறது. அது ஒரு மாங்கனியை நினைத்தால் அக்கனியின் உருவத்தையே தரிக்கிறது. கண்ணனை நினைத்தால் அவனது உருவம் மனத்தில் பதிந்துவிடுகிறது. ஆதலால் நீ மனத்தை ஒழுங்கான முறையில் பழக்கி அதற்கு ஸத்வகுணம் பொருந்திய உணவையே அளிக்கவேண்டும். அளித்தால் எண்ணங்கள் எப்பொழுதும் ஸத்வகுண முள்ளவைகளாகவே இருக்கும்.

மனம் மிக்க விரைவுடன் இடையறாது சுழல்கின்ற ஒரு சக்கரம் போன்றது. அது தன் ஒவ்வொரு சுற்றிலிருந்தும் புதிய புதிய எண்ணங்களைப் பிறப்பிக்கின்றது. இந்தச் சக்கரமானது சூக்குமப் பிராணனின் அசைவினால் சுற்றிக்கொண்டேபோகிறது.

பிராணாயாமப் பழக்கம் மனோவேகத்தையும், சுழற்சியையும் மெள்ள மெள்ளக் குறைக்கும். அப்பழக்கம் பெருகப் பெருகச் சக்கரச் சுழற்சி நின்றுவிடும்.

ஒரு மனிதன் பகலிற் பல எண்ணுகிறான். அவ்வெண்ணங்கள் இரவில்,—கனவில்—அவன் மனத்தில்—இடம் பெறுகின்றன.

உன் மனம் தூயதாகவும் ஒரு முகப்பட்டும் இருந்தால் உனக்கு எது விருப்பமோ அதனை நினை. உன் மனம் கருணையைப்பற்றிக் கருதுமாயின் எங்கும் கருணையே நிரம்பிக்கிடக்கும்; சாந்தியைக் கருதின் அதுவே எங்கும் பரவி நிற்கும்.

நண்பர்களே, உங்கள் எண்ணங்களே உங்களை நல்லொழுக்கமுடையவர்களாக்கி வாழ்க்கையை உருப்படுத்துமென அறிவீர்களா?

எண்ணங்கட்கு எல்லையற்ற ஆற்றல்கள் உண்டு அது மின்சாரத்திலும் வலிது. உங்கள் வாழ்க்கையை எண்ணங்களே ஆள்கின்றன. எண்ணங்களை வெல்லுங்கள்; அச்சம், தந்நலம், வெறுப்பு, இணைவிழைச்சு முதலியவை கலந்த-மாறுன இழிந்த-எண்ணங்களைக் கரையக் கரையக் கொல்லுங்கள். இவ்வெண்ணங்கள், பலமின்மை, நோய், அலைமனம், சோர்வு முதலியவற்றுக்கு ஏது. அன்பு, அருள், தைரியம், தூய்மை முதலான நல்லெண்ணங்களை வளருங்கள். தீய எண்ணங்கள் தாமாகவே இறந்துபடும். முதலில் பழகிப்பார்த்தால் உங்கள் பலம் உங்கட்கே தெரியும். தூய எண்ணங்கள் உங்களுக்கு ஓர் உயர்ந்த புதிய வாழ்க்கையை அளிக்கும்.

தெய்வத் தன்மை பொருந்திய உயர்ந்த எண்ணங்கள் மனத்தை உருத்தெரியாதபடி மாற்றிக் கெட்ட எண்ணங்

களை வெருட்டி மனோபாவங்களையும் மாறும்படி செய்கின்றன. தெய்விக எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுப்பதால் மனம் முழுதும் மாறி ஒளிவிட்டு விளங்குகின்றது.

மனப்பண்பே செய்யுந் தொழிலை அறுதியிட்டுச் செயலாற்றி அதன் பலனை அடையும்படி செய்யும். நீ உன் தாயை,—உன் உடன்பிறந்தாளை—அல்லது மனைவியைக் கட்டித்தழுவலாம். தழுவும் தொழில் ஒன்றாயினும் கருத்துக்கள் வெவ்வேறானவை.

நீ உன் கருத்தையும் உணர்ச்சியையும் எப்போதும் விழிப்புடன் கவனித்துவா. உன்னுடைய பாவனைகள் எப்பொழுதும் ஸத்துவகுணம் பொருந்தியவைகளாக இருத்தல்வேண்டும். உன் மனத்தில் எப்பொழுதும் பிரஹ்ம—பாவனையே குடிகொண்டிருக்கவேண்டும். தியான காலத்தில் பாவனையையே கவனி. சுவாஸத்தைக் கவனிக்காதே.

நீ உன் மனத்தில் படைக்கும் கருத்துக்களும், நாடோறும் நினைத்து வருகின்ற மனத்தோற்றங்களும், 'நீ யார்' என்பதையும் 'நீ எவ்விதம் ஆகவேண்டும்' என்பதையும் அறிவிக்கும் தூய அழிவற்ற ஆத்மாவை நீ அடிக்கடி நினைத்து 'நானே பிரஹ்மம்' என்னும் மஹாவாக்கியத்தைத் தியானித்தால் நீ ஆத்மாவாகவே ஆகி விடுவாய். நீ கண்ணபிரானைத் தியானம் செய்தால் கண்ணனாவாய். எப்பொழுதும் அவருடனே இருக்கலாம்.

எண்ண எண்ண, எண்ணங்கள் பலப்படுகின்றன. ஒரு கெட்ட எண்ணமோ நல்ல எண்ணமோ மனத்தில் ஒரு

முறை உண்டானால், இந்த இரு எண்ணங்களும் மீண்டும் மனத்தில் தோன்றல் இயற்கை. ஓரினப் பறவைகள் கூட்டமாகக் கூடி வானிற் பறப்பதுபோல எண்ணங்களும் ஒன்றாய்க் கூடுகின்றன. ஒரு தீய எண்ணத்திற்கு நீ உன் மனத்தில் இடம் தந்தால் எல்லாத் தீய எண்ணங்களும் ஒன்று கூடி உன்னைக் கீழே வீழ்த்தும். உன் மனத்தில் நல்லெண்ணங்கள் உண்டாகுமானால், எல்லா நல்லெண்ணங்களும் ஒன்று சேர்ந்து உன்னை மேன்மேல் உயர்த்தும்.

மனம் ஒரு கொடிய சிறு பேய். அது தாவிக் குதிக்கும் குரங்கைப்போன்றது. "நாடோறும் அதை ஒழுங்காகப் பழக்கவேண்டும். பின்பு சிறிது சிறிதாக அது உன் கட்டுக் கடங்கிவிடும். நீ ஒழுங்கான முறைகளால் உன் மனத்தைப் பழக்கினால் தீய எண்ணங்கள் தோன்றா; தீய செய்கைகள் நிகழமாட்டா. மீண்டும் அவை எழுதலும் செய்யா. நீ உன்னுடைய மனத்தை ஒழுங்காகப் பழக்குவதால் நல்ல எண்ணங்களும் நல்ல செய்கைகளும் மனத்திலெழும்படி செய்வதோடு, அவ்வெண்ணங்களையும் செய்கைகளையும் நிலைத்திருக்கவுஞ் செய்யலாம்.

ஒரு ஸங்கற்பம் சுருங்கிய காலத்திற்குள் பல ஸங்கற்பங்களாக விரிவடையும். உன் நண்பனைக்குறித்து ஒரு டீபார்ட்டி (பருகு குழாம்) நடத்தவேண்டுமென நீ ஸங்கற்பித்துக் கொண்டாய். 'டீ' என்னும் பொருளை நீ கருதியபொழுதே சர்க்கரை, பால், கோப்பைகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள், மேஜைத்துணிகள், கைதுடைக்கும் துணிகள், கரண்டிகள், ரொட்டிகள், பிஸ்கோத்துகள் முதலியவைகளைப்பற்றிய கருத்துக்களும் தாமேவந்து

விடுகின்றன. ஆதலால் இவ்வுலகம் ஸங்கற்பத்தின் விரிவன்றிப் பிறிதன்று. பொருள்களிடத்துள்ள கருத்துக்கள் விரிந்து பரந்து போகும்போக்கே பந்தம் அல்லது கட்டு. ஸங்கற்பங்களைத் துறத்தலே விடுதலை அல்லது மோக்ஷம். ஸங்கற்பங்கள் முளைகளாயிருக்கும்போதே விழிப்புடன் அவைகளைக் கிள்ளியெறி. எறிந்தால் உனக்கு உண்மையான மகிழ்ச்சி கிட்டும். மனம் நம்மை மடக்கப்பார்க்கின்றது. அதன் இயல்பு, வழி, பழக்கவழக்கம் முதலியவைகளை நீ அறிந்து கொள். அறிந்தால்தான் நீ அதை மிக எளிதில் அடக்க முடியும்.

ஆசைகள் குறைய எண்ணங்கள் குறையும். ஆதலின் ஆசையை அறு. மனோசக்கரம் அசைவற்று நின்றுவிடும் நீ உன் விருப்பங்களைக் குறைத்தால்—உன் ஆசைகள் நிறைவேற முயலும். முயற்சியற்றிருப்பாயானால்—உன்னுடைய ஆசைகளை வேருடன் களைய உன் எண்ணங்கள் காலக்கிரமத்தில் திண்ணமாய்க் குறைந்துவிடும். ஒரு கணத்துள் பல கருத்துக்கள் தோன்றுவதும் மறைந்தொழியும். எண்ணங்கள் குறையக்குறையச் சாந்தி பெருகும். இதை மறவாதே. ஒரு பெரிய நகரத்தில் ஒரு பொருளை ஒன்றுக்குப் பத்தாக விற்கும் வியாபாரியின் எண்ணங்கள் கணந்தோறும் ஓய்வின்றி அடுத்தடுத்துத் தோன்றும். அவனுக்கு வாழ்க்கை வசதிகள் அதிகமாயிருந்தாலும் அவன் மனம் அமைதியற்றதாகவே இருக்கிறது. அதற்கு நேர்மாறாக இமயமலையில் மனமடக்கித்தவம் செய்து கொண்டிருக்கும். ஒரு ஸாது வறியனாயினும் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றான்.

எண்ணங்கள் குறைய மனோபலமும், அதன் தோய்வும் பெருகிவரும். ஒரு மணிக்குச் சராசரி உன்மனத்தில் நூறு எண்ணங்கள் எழுமாயின், இடைவிடாது மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதனாலும் தியானத்தாலும் அவ்வெண்ணங்களைத் தொண்ணூறாகக் குறைத்துவிட்டால் உனக்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தி பத்துச் சதவீதம் விருத்தியடைந்துவிடுகிறது. குறைக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு எண்ணமும் மனத்திற்கு அதிகபலத்தையும் சாந்தியையும் அளிக்கிறது. உனக்குச் சூக்ஷும புத்தியில்லாததால் ஆரம்பத்தில் இதை உணர்வதற்கு உன்னால் முடியாமற்போகலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு எண்ணங்களையும் கணக்கெடுப்பதற்கு உன் உள்ளேயே தெய்விக யந்திரம் ஒன்று இருக்கிறது. உன்னுடைய ஓர் எண்ணத்தை நீ குறைத்துவிட்டால், இக்குறைவினால் நீ அடைந்த மனோபலமானது உன்னுடைய இரண்டாவது எண்ணத்தை எளிதாக்கிக் குறைப்பதில் உனக்கு உதவி செய்யும்.

உன் வீட்டில் ஒரு நாயோ அல்லது கழுதையோ நுழைய முயன்றால் நீ எவ்விதம் கதவை மூடிவிடுகிறாயோ அவ்விதம் உன்மனத்தில் ஒரு கெட்ட எண்ணம் வந்து புகுந்து அது உன்னுடைய மூளையில் பதிவதற்கு முன்பு நீ அதை மூடிவிட வேண்டும். நீ சீக்கிரத்தில் ஞானியாகிச் சாசுவதமான ஆனந்தத்தையும் சாந்தியையும் அடைவாய்.

பெண்ணாசை, பேராசை, அகங்காரம் முதலியவைகளை ஒழித்துத்தள்ளு. இதுகஷ்டமான காரியமாயிருந்த போதிலும், நீ இதை அப்பியாஸத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு நீ உன்னுடைய முயற்சியில்

வெற்றி பெறுவாய். ஒரு கெட்ட எண்ணத்தின் அழிவானது பிறதிய எண்ணங்களை அழிப்பதற்கு உனக்குத் தைரியத்தையளித்து ஆத்மசக்தி அல்லது மனோசக்தியை விருத்தி செய்யும். ஒரு கெட்ட எண்ணத்தை அழிப்பதில் உனக்குத் தோல்வி உண்டான போதிலும் ஒரு பொழுதும் அதைரியப்படாதே. உழுந்தால் உறுதிகள் உண்டு. உன் உள்ளிருக்கும் ஆத்மசக்தி மெல்ல மெல்ல வெளிப்படும். நீ இதை உணர்வாய்.

மனவெழுச்சி, அகங்காரம். பொருமை, செருக்கு, வெறுப்பு முதலியவற்றின் வேர்கள் மிக ஆழத்தில் பதிந்திருக்கின்றன. நீ ஒரு மரத்தின் கிளைகளை வெட்டிவிட்டால் அவை காலக்கிரமத்தில் மீண்டும் தளிர்க்கின்றன. அங்ஙனமே இத்தகைய மனோவிருத்திகள் சிறிது காலம் அமுங்கியிருக்கின்றன. பின்பு அவை மீண்டும் கிளம்புகின்றன. விசாரம்; தியானம் என்ற தீவிர முயற்சிகளால் அவைகள் வேரோடு பிடுங்கி எறியப்படவேண்டும்.

ரப்பர் தோட்டங்களில், தோட்டக்காரர்கள், பெரிய மரங்களிலிருந்து அதிகரப்பர் பாலைப் பெறுவதினிமித்தம் அப்பெரிய மரங்களுக்கருகிலுள்ள சிறிய ரப்பர் செடிகளை வெட்டிவிடுகிறார்கள். அவ்விதம் போல நீ அமிர்தம் என்ற பாலைப்பருக எண்ணங்களை ஒவ்வொன்ருக அழிப்பதால் உன் மனோபாவங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் எண்ணங்களை அடக்குங்கள். நீங்கள் எவ்விதம் கூடையிலுள்ள நல்ல பழங்களை மாத்திரம் எடுத்துக் கொண்டு கெட்ட பழத்தை ஒதுக்கிவிடுகிறீர்களோ அங்ங

னம் நல்ல எண்ணங்களை நிறுத்திக்கொண்டு கெட்டவற்றைத் தள்ளிவிடவேண்டும்.

கோட்டையிலுள்ள கள்ளவாசல் வழியாக வெளிவரும் சத்துருக்களைச் சூரன் எவ்விதம் ஒவ்வொருவராக வெட்டிச் சாய்க்கிறானோ அவ்விதம் நீயும் கள்ளவாசல் வழியாக மனத்தில் மேற்பரப்பில் நுழையும் எண்ணங்கள் ஒவ்வொன்றையும் வெட்டித் தள்ளவேண்டும்.

எங்ஙனம் பழங்கள் விதையிலிருந்து உண்டாகின்றனவோ அவ்விதம் காரியங்கள் எண்ணங்களிலிருந்தே பிறக்கின்றன. நல்ல எண்ணங்களிலிருந்து நற்செய்கைகள் பிறக்கின்றன. கெட்ட எண்ணங்களிலிருந்து கெட்ட செய்கைகளே உண்டாகின்றன. நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணுங்கள். கெட்ட எண்ணங்களை ஒதுக்கித்தள்ளுங்கள். ஸத்ஸங்கம், சமயச்சார்பான புத்தகங்களைப் படித்தல் தியானம் செய்தல், முதலிய உபாயங்களால் நீங்கள் நல்ல எண்ணங்களை விருத்தி செய்வீர்களானால் கெட்ட எண்ணங்கள் தாமாக மாய்ந்துவிடும்.

உனக்குத் தொல்லைதரும் பருக்கைக்கற்களை உன் செருப்பிலிருந்து உடனே எடுத்து எறிவது போல உனக்கு வேதனையைக் கொடுக்கிற எவ்வித எண்ணங்களையும் உன் மனதிலிருந்து நீ உடனே அகற்ற வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ மனத்தை அடக்குவதில் போதிய பலமுள்ளவனாவாய். அப்பொழுதுதான் நீ ஆத்மமார்க்கத்தில் ஒருவாறு உண்மையான விருத்தியடைந்திருப்பதாகக் கருதப்படுவாய்.

ஒரு பாம்பின் தலையைக் கோலாற்புடைத்து நீ நசுக்கி விட்டபோதும், அது சற்று நேரம் அசைவற்றிருப்பதைக் கண்டு நீ அது இறந்து விட்டதாக நினைக்கிறாய். திடீரென்று அது தன் தலையைத் தூக்கிக்கொண்டு ஓடிப்போய் விடுகிறது. அது போல ஒரு சமயத்தில் உன்னால் அடிக்கப்பட்ட எண்ணங்களும் மறுபடியும் பலமுள்ளவைகளாகித் தங்கள் தலைகளைத் தூக்குகின்றன. அவைகள் மறுபடியும் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் எழாதிருக்கும்படி அழிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஒரு பல்லியின் வாலானது அறுந்துவிட்டால் அறுபட்ட பாகத்தில் பிராணனின் ஒரு சிறு தொடர்பிருப்பதால் அது சற்று நேரம் துடிக்கிறது. சில நிமிஷங்களுக்குப் பின் எல்லா அசைவும் நின்றுவிடும். அங்ஙனமே எண்ணங்கள் அடங்கிய பின்னரும் அவைகளிற் சில பல்லியின் வாலைப்போல இயங்கும். ஆனால் அவை பலமற்றவை. அவைகளால் எந்தக் கெடுதல்களையும் செய்ய முடியாது. நீரில் மூழ்கியிருக்குந்தறுவாயிலுள்ள மனிதன் தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத் தன் முன்னே தோன்றும் எப்பொருளையும் பிடித்துக் கொள்ளுவதுபோல் இந்தப் பலங்குறைந்தஎண்ணங்களும் தங்களுடைய முன் நிலையையும் பலத்தையும் அடைவதற்காகத் தங்களால் இயன்றவரையில் முயல்கின்றன. நீ தினந்தோறும் ஒழுங்காகத் தியானம், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் முதலிய ஸாதனங்களிற் பழகி வருவாயாகில் அவ்வெண்ணங்கள் எண்ணெயில்லாத விளக்கினைப் போலத் தாமாகவே மடிந்துவிடும்.

'யோகவாஸிஷ்டம்' என்பது ஒரு சிறந்த அறிவு நூல். அந்நூல் "இரண்டற்ற பிரஹ்மம் அல்லது அழிவற்ற ஆத்மாமாத்திரம் இருக்கிறது. நாம் பார்க்கின்றபடி இவ்வுலகம் இல்லை. ஆத்மாவைப் பற்றிய அறிவொன்றே ஒருவனைப் பிறப்பு, இறப்பு என்னும் சுழலிலிருந்து விடுவிக்கும். வாஸனையின் நாசந்தான் மோக்ஷத்தைத் தருவது. மனத்தின் விரிவே ஸங்கற்பம் எனப்படும். அச்சங்கற்பம் தன் சக்தியினால் இந்த உலகைப் படைக்கின்றது. மனத்தின் விளையாட்டே இவ்வுலகமாக நமக்குக் காணப்படுகின்றது. இவ்வுலகம் முக்காலத்திலுமில்லை. சங்கற்பத்தின் அழிவே மோக்ஷம். இந்தச்சிறிய 'நான்', வாஸனைகள், சங்கற்பங்கள் இவைகளை அழி. ஆத்மத் தியானம் செய்து ஜீவன் முக்தனுயிரு" எனக் கூறும்.

நீயும் அழிவற்ற ஆத்மாவும் ஒன்றெனப்பார். உன் மனத்தில் எண்ணங்கள் எழும்போது "நான் யார்?" என்று விசாரி. எல்லா எண்ணங்களும் மெள்ள மெள்ள மடிந்து போகும்.

ஆயிரக் கணக்கான தளிர்களும், கிளைகளும், இளந் தழைகளும், பழங்களும் உள்ள ஸம்ஸாரம் என்னும் மரத்திற்கு மனமே வேர். நீ சங்கற்பங்கள் அல்லது எண்ணங்களை ஒழித்தால் அச்சம்சாரம் என்னும் மரத்தை உடனே வீழ்த்திக் கொன்றுவிடலாம். சங்கற்பங்கள் கிளம்பின உடனே அவற்றை அழித்துவிடு. அவற்றை அழிப்பதற்கு மிக்க பொறுமையும், முயற்சியும் வேண்டும். எல்லாச் சங்கற்பங்களும் மாயும்போது நீ மகிழ்ச்சிக் கடலில் மூழ்கி விடுவாய். இந்நிலைமையை விரிக்க எவராலும் ஆகாது. அதனை நீயே உணர வேண்டும்.

விறகு எரிந்து சாம்பரானால் நெருப்புத் தான் வந்த வழி பார்த்துச் சென்று விடுவதுபோல அவ்விதம் மனமும் எல்லாச் சங்கற்பங்களும் அல்லது எண்ணங்களும் அழிந்தவுடன், அதன் காரணமான ஆத்மாவில் அடங்கிவிடுகிறது. ஒருவன், அப்பொழுது, 'கைவல்யம்' அல்லது 'பூரண விடுதலை' யை அடைகிறான். எல்லா எண்ணங்களையும் சில நாட்களில் அழிக்க முடியாது. மனோவிருத்திகளை அழிப்பதற்கான முறைகள் நீண்டவைகளாகவும் துன்பந்தரக் கூடியனவாகவும் இருக்கின்றன.

எண்ணங்களை அழிக்கப் பழகும்போது இடையில் உனக்கு இடையூறுகள் உண்டானால் அவற்றுக்காக நீ உன் பழகும் முயற்சியை விட்டுவிடாதே. எண்ணங்களைக் குறைத்துக் கொள்வதே முதன் முயற்சியாயிருத்தல் வேண்டும். எண்ணங்கள் மெள்ளக் குறைந்துவிடும். காலக்கிரமத்தில் ஒழிந்துவிடும். எண்ணங்கள் கடலின் அலைகளைப் போன்றவை. அவைகள் கணக்கற்றவை. தொடக்கத்தில் நீ அம்முயற்சியில் நம்பிக்கையற்றவனாக இருக்கலாம். சில எண்ணங்கள் அடங்கினால்; வேறு பல நீர் ஊற்றுப் போல் கிளம்பும். சில காலத்திற்குப் பிறகு, ஒரு காலத்தில் அடக்கப்பெற்ற பழைய எண்ணங்கள் மறுபடியும் தலை நீட்டும். ஆதலால் பழகும் காலத்தில் எந்தப்படியில் நின்றாலும் ஒருபொழுதும் நீ அதைரியப்படாதே. நீ திண்ணமாக ஆத்ம சக்தியை அடைவாய். முடிவில் நீ வெற்றியடைவாய். முன்னோரான யோகியர் அனைவரும் உன்னைப்போலவே முதற்கண் பல தொல்லைகட்கு இலக்காயிருந்தனர்.

இருதயத்தை இளமை பொருந்த வைத்துக்கொள். 'நான் கிழவனாகிவிட்டேன்' என்று எண்ணாதே. 'நான் கிழவனாகிவிட்டேன்' என்று எண்ணுவது ஒரு கெட்ட பழக்கமாகவிருக்கிறது. இந்த எண்ணம் உனக்கு வேண்டா. அறுபதாம் ஆண்டில் பதினாறுபிராயம் நிறைந்தவனாக உன்னை நினைத்துக்கொள். நீ எப்படி நினைக்கின்றாயோ அப்படியே ஆகின்றாய். உளநூலோர் கருத்தும் இதுவே.

அமைதியுடன் உட்கார். எதனையும் நன்றாய் விசாரி. எண்ணங்களுக்குப் பற்றுக் கோடான மனம், எண்ணங்கள் இவற்றிலிருந்து விலகு. ஆத்மாவும் நீயும் ஒன்றெனை உணர்ந்து மௌன ஸாக்ஷியாய் நில். மெல்ல மெல்ல எல்லா எண்ணங்களும் தாமாகவே மடிந்துவிடும். பரப்பிரஹ்மத்தோடு நீயும் ஒன்றாகிவிடுவாய்.

மனவமைதியின் பொருட்டு இடையறாது முயன்று பழகு. மனத்தை அழிக்க நேரான முயற்சியின்றி முடியாது. நீ முதலில் வாஸனைகளை அழிக்க வேண்டும். அழித்தால் அப்பொழுதே மனவமைதி தரவல்ல புத்தம் புதிய சக்தியொன்றுண்டாகும். அச்சக்தியால் சாதனை நன்கு நடைபெறும். வாஸனைகள் அழியாமல் மன அழிவு ஏற்படாது. மனம் அழியாவிட்டால் சாந்தியும் இல்லை.

3. குணங்கள்

ஸத்வகுணம் ஞானசக்தி. ராஜகுணம் கிரியாசக்தி. தாமஸ குணம் திரவ்யசக்தி. மனமும் ஐந்து ஞானேந்திரியங்களும் (உணரும் உறுப்புக்கள்) ஸத்வகுண மடியாகப் பிறந்தவை. பிராணனும், தொழிற்படும் கர்மேந்திரியங்கள்

ஐந்தும், ராஜஸ குணமடியாகப் பிறந்தவை. ஐம்பெரும் பூதங்களாகிய ஆகாயம், காற்று, எரி, நீர், நிலம் என்னு மிவ்வைந்தும் தாமத குணமடியாகப் பிறந்தவை. காற்று னது ஆகாயத்தின் திரிபு; எரி அல்லது நெருப்பானது வாயு வின் பரிணாமம்; தண்ணீர் அக்கினியின் திரிபு; பூமியானது நீரின் விகாரம்.

ஸ்ரீ ராமன் ராவணனோடு போர்புரியினும் ஸத்வகுணமே அதற்கு அடிப்படையாயிருந்தது. இராவணனுக்கோ தமோ குணம்தான் கொம்புப்பிடி. இந்த இரண்டிலும் போர் என் னும் தொழில் ஒன்றுதான். ஸத்வகுணத்தை அடிப்படை யாகக் கொண்ட வினைகள் மனிதனைத் தளைப்பதில்லை. ஆனால் தாமத குணமடியாகப் பிறந்த வினைகள் பந்தத்திற்கு வழி காட்டியாயிருக்கின்றன. முன்னது ஞானக்கினியினால் எரிக் கப்பெற்றது. பின்னது சுயநலத்திலிருந்து உண்டானது. இவ்விரு தொழில்கட்குமுள்ள வேறுபாடு இதுவே.

ராஜஸகுணம் மனத்தை இங்குமங்கும் அலைக்கின்றது. ராஜஸகுணம் ஸத்வகுணத்துடனோ அல்லது தாமதத்து டனோ கலக்கும் போதுதான் உனக்கு முயற்சி ஏற்படு கிறது. உன் தொழில்கள் ஸத்வகுணத்தை ஆதாரமாக உடையனவாயிருந்தால் உன்னிடம் உயர்ந்த ஆத்மகுணங் கள் தோன்றும். தொழில்கள் தாமத குணத்தை ஆதாரமா கக்கொண்டால் அத்தொழில்களுள் வஞ்சம், அற்பத்தனம், த்வேஷம், முதலிய தீயகுணங்கள் காணப்படும்.

ஆரம்பத்தில் உன்குணம் ராஜஸமாயிருந்தால் மனக் காழ்ப்புக் கொண்டு உன்பகைவரைப் பழிக்குப்பழி வாங்கு

கிறாய். சுயநலமற்ற தொண்டாலும், தியானத்தாலும், உன்னுடைய ஆத்மகுணங்கள் விருத்தியாயிருக்கும்போது மெல்ல மெல்லப் பகை முதலிய தீய குணங்கள் மாறி, யார் எப்படியிருந்தால் என்ன என்று தீங்கில்லா உவர்ப் போடு இருக்கின்றாய். பின்பு நீ இன்னொரு படியில் ஏறும் பொழுது உன்மனம் ஸத்வகுணத்தால் நிரம்புகின்றது. நிரம்பினால் முன்னிருந்த உவர்ப்பும் மறைந்துவிடுகிறது. அப்பொழுது நீ அவர்களிடம் நிறைந்த அன்புள்ளவனாக இருக்கின்றாய். அப்பொழுது நீ அனைவரையும் ஒன்றாகக் காணும் சமநோக்குடையவனாகின்றாய்.

ஓயாத பேச்சும், பேருண்டியும், மிகையான பழக்கங்களும் எவனுக்குண்டோ அவனுக்கு ஆத்மீயவாழ்க்கை யில்லை. அவன் மனம் அங்குமிங்கும் அலைந்து திரியும், ஆற்றல்களை இழக்கும். அப்பொழுது அவன் மனம் ராஜஸ குணத்தால் நிரம்பிக்கிடக்கும்.

மனத்தின் உதவியின்றித் தியானமில்லை. மனமோ அவித்தையின் காரியம். காரியத்தின் மூலம் காரணமான பிரஹ்மத்தை அறிய வேண்டும். ராஜஸ தாமஸ குணங்களால் நிறைந்த மனமே ஜடம். ஒரு நான்கு வழிப்பட்ட ஸத்வகுணங்கள் நிறைந்த மனமே பிரஹ்மம். அப்பிரஹ்மம் ஒரு பெரிய ஜோதியாக அல்லது ஒளிப்பிழம்பாக விளங்குகின்றது. 'தூயமனத்தாலேயே பிரஹ்மத்தை உணர வேண்டும்' என மறைகள் முழங்குகின்றன. தியானத்தில் கருதிக் கூறமுடியாத ஒருபேராற்றல் இருக்கின்றது. அவ்வாற்றலே ஜீவாத்மாவைப் பரமாத்மாவினிடம் சேர்க்கின்றது.

எந்தக் குணமும் தனிமையில் இருப்பதில்லை. மூன்று குணங்களும் கலந்தே இருக்கின்றன. இந்த முக்குணங்களை ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடக்கூடிய நுட்பமான பொருள்களாகப் பிரிக்க முடியாது. ஒருகால் ஒரு குணம் மிக்குத் தோன்றும். ஸத்வம் மிகுந்தால் அப்பொழுது அதை 'ஸத்வகுணப் பிரதானம்' என்றும், ராஜஸகுணம் மிகுந்தால் 'ரஜோகுணப்பிரதானம்' என்னும், தாமதகுணம் மிகுந்தால் 'தமோகுணப்பிரதானம்' எனச் சொல்லும் வழக்கத்தை நாம் அறிவோம்.

ராஜஸ குணத்தின் முதிர்ச்சி ஸாத்விக குணமாக மாறும். ரத்னகரன் என்னும் கொள்ளைக்காரன் வான்மீகி முனிவனாக மாறவில்லையா? நித்யானந்தர் என்னும் பெரியாரின் மேல் கற்களை எறிந்தவரும் ராஜஸகுணம் நிறைந்தவருமான ஜகை, மாதை என்னும் இருவரும் அவர்தம் முதல் மாணவராக ஆனார்கள்.

தாழ்ந்த மனத்தின் தூண்டுதல்களை ஆத்மாவின் ஆணை எனத் தப்பாக எண்ணாதே. நற்குணச் சார்பான உயர்மனமே ஸத்வகுணம் நிறைந்த தூயமனம். உயர்ந்த மனம் மனிதனை உயர்த்தும். அது உண்மையான ஆசானைப் போன்று அவனுக்கு வழிகாட்டுகின்றது. நீ ஸத்வகுணமுள்ள மனத்தின் குரலைக் கேட்பதற்கு முயல வேண்டும். ஒரு தீய செயலைச் செய்யின் ஸத்வகுணம் பொருந்திய உன் மனம் உன்னைச் சுறுக்கெனக் குத்தும். நம் செயல் தீயதென்றறிய இதுவே அடையாளம். மகிழ்ச்சியும் உயர் மனமும் இருந்தால் நம் செயல்கள் எல்லாம் நல்லனவாகவேயிருக்கும். இன்ப நுகர்ச்சியிலும் தீச்செயல்களிலும்

மூனேகின்ற மனமே ராஜஸ தாமதம் கலந்த இழிமனமென நாம் அறிய வேண்டும். ஒருவனது வீழ்ச்சிக்கு இம்மனமே காரணம். சாத்துவிகம் வளர வளர இராஜத தாமதங்கள் அழிந்தொழியும். உனக்கு எந்தத் தீங்கும் வராது.

(4) மனமும் உணவும்

உணவு எப்படி அப்படியே மனமும் இருக்கிறது. உணவின் நுட்பமான பகுதிகளிலிருந்து மனமானது உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது. உணவிற்கு மனத்தின் மீது செல்வாக்கு அதிகம். மீன், மாமிசம், உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம் முதலியன பெண் விழைவினைப் பெருக்கும். அவைகள் ராஜஸம் தாமஸம் இரண்டும் கலந்தவை. மாமிச உணவு கொள்ளும் புலியைப் பாருங்கள். அது எவ்வளவு கொடியதாய் இருக்கிறது! புல்லையே ஆகாரமாகவுடைய பசுவைப் பாருங்கள். அது எவ்வளவு அமைதியுடன் இருக்கிறது! பால், பழங்கள், காய்கனிகள், வாதுமைப்பருப்பு,வெண்ணெய், பாலேடு, பாசிப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு முதலிய உணவுகளிலிருந்து நீ புஷ்டியையும் சக்தியையும் அடையக்கூடும். பால் என்பது மிக மேலான உணவுப்பொருள். ஸத்வகுண ஆகாரம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த உதவி செய்கிறது. அது மனத்தைச் சுத்தமாக மாற்றிவிடுகிறது.

தூய உண்டியால் மனத்தூய்மை உண்டாகும். இதனால் இந்திரியங்களால் கவரப் பெற்ற எல்லாப் பொருள்களும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பது விளங்கும். காது உயர்ந்த கீதோபதேசம், இராமாயணம், பாகவதம், உபநிஷத், ஹரிகீர்த்தனை முதலியவற்றைக் கேட்க வேண்டும். கண் கடவுளின் உருவத்தையே காணவேண்டும். உன்

ஆடை ஸத்வகுணத்திற்கறிகுறியாகத் தூய்மையாகவும் வெண்மையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். உன் வாக்கு எப்போதும் குற்றமில்லாததாக இருக்கட்டும். உன்னுடைய நண்பர்கள் ஸத்வகுணமுள்ளவர்களாகவே இருக்க வேண்டும். நீ படிக்கும் புத்தகங்களும் தூயனவாய் இருக்க வேண்டும். நீ வசிக்கும் இடமும், தியான அறையும் ,கடவுளர்தம் உருவப் படங்களால் அழகு பெறவேண்டும். அப்போதுதான் நீ இறைவனைக் காண்பாய். சாந்திமந்திரத்திலும்கூட "ஓ இறைவா, மங்களகரமான விஷயங்களை நாங்கள் கேட்க வேண்டும்! எங்கள் கண்கள் மங்களகரமான உருவங்களையே காண வேண்டும்'' என்னும் பொருளுள்ள பெரிய வாக்கியங்களைக் காண்பாய்.

அரிசி, காய்கறிகள், பருப்பு, ரொட்டி முதலியவை கலந்த பேருண்டி அருந்துவது, தூக்கத்தை உண்டாக்கித் தியானத்திற்கு இடையூற்றினை விளைவிக்கின்றது. பாலையே பருகினால் உடல் இலேசாகும். நீ மணிக்கணக்காக ஒரே ஆஸனத்தில் நலமாகவும், வாய்ப்புடனும் உட்கார்ந்திருக்கலாம். உனக்குக் களைப்பு ஏற்பட்டால் சில நாட்கள் சிறிது அரிசிச் சோறும் பாலுமாகவோ அல்லது பார்லியும் பாலுமாகவோ அல்லது வேறு எவ்வித இலேசான ஆகாரத்தையோ உண்ணலாம். ஓயாது வருந்தி உழைப்பவர்களுக்கும் மேடை மீதேறிப் பிரஸங்கம் செய்பவர்களுக்கும் ஆத்மீயமான பிரசாரத்திலீடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும் உயர்ந்த நல்ல ஆகாரம் வேண்டும்.

பட்டினியிருக்கும்போது நாக்கு நீங்கலாக ஏனை இந்திரியங்கள் அடங்கிக்கிடக்கும். ஆனால் நாக்கானது அடிக்கடி

தலையைத் தூக்கிப்பலவித உணவுகளை நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். ஆதலால் எல்லா உபாயங்களாலும் முதலில் நாக்கானது அடக்கப்பட வேண்டும். நாக்கானது கட்டுக்கடங்கிவிட்டால் மற்ற இந்திரியங்கள் இலேசாக அடங்கிவிடும்.

“இரத்தக் குழல்களைப் போலவே மனிதனும் வயது சென்றவன்” என்னும் பழமொழி ரணசிகிச்சை நூலிலும், உடல் நூலிலும் காணப்படுகின்றது. உணவுப் பொருள்களில் இருக்கும் உப்பே உன் உடம்புக்குப் போதும். நீ வேறு உப்புச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. கறிகளுக்கும் குழம்புகளுக்கும் உப்பே சேர்க்கவேண்டா. இரத்தத்தில் அதிக உப்புக் கலந்திருந்தால், உப்புக் குழாய்கள் தங்களுடைய விரியும் தன்மையை இழப்பதன்றி அற்ப இரத்தப் பெருக்கத்தையும் தாங்கமுடியாதவைகளாகின்றன. பித்தாசயம், மூத்திராசயம், உணவுப்பை, இருதயம் முதலிய முக்கியமான உறுப்புக்கள் தங்கள் விரியும் தன்மையை இழந்துவிடுகின்றன. இரத்தத்தில் அதிக உப்புச் சேர்தல் ஒரு வறட்டுச்சொரி, நீர் வேட்கை, மலச்சிக்கல், சூரிய வெப்பத்தைத் தாங்கமுடியாமை, தலைவலிமுதலிய நோய்களை உண்டாக்குகின்றது.

யோகியானவன் ஒரு யாமம் அல்லது மூன்றுமணிக்கொரு முறை உணவுகொள்ளவேண்டும். உணவு இலேசாகவும், ஸாத்விகமாகவும், போதுமானதாகவும், புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

மாமிச உணவு உண்பவர்களின் சீரணக்கருவிகளில் எல்லாவற்றையும் எரிக்கும் மயானம் போன்ற ஒன்று

இருக்கிறதாம். ஆதலால் அவர்கள் யோகாப்பியாஸத்திற்கும் ஆத்மத் தியானத்திற்கும் தகுதியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

நீ கந்த மூலங்கள் அல்லது கிழங்குகளை உண்பதனால் மட்டும் ஜீவித்திருக்க முடியாது. அங்ஙனம் செய்கின்றவர்கள் ஆத்ம வாழ்க்கையின் உண்மையை அறியாதவர்கள். இந்த மூட எண்ணத்தை விட்டுவிட வேண்டும்.

ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்குக் கடுந்தவமும் உடலை மிகுதியாக வாட்டுவதும் அவசியமில்லை. நீ எப்போதும் ஸாதனங்களில் நடுநிலைமையையே கடைப்பிடிக்கவேண்டும். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும், ஏகாதசிகளிலும் பாலும் பழத்தையுமே சாப்பிடு. அதிகப்பட்டினியிருப்பது சரீரத்துக்கு அசக்தியைக் கொடுத்து ஆத்ம ஸாதனத்தின் தீவிரத்தைத் தடுத்துவிடுகிறது.

(5) ஆசைகள் பந்தத்திற்குக் காரணம்

ஸாமானிய ஜீவராசிகளுக்கு இன்பமென்பது எது? அது எதில் இருக்கிறது? ஆசையில். அவ்வின்பம் விரும்பிய பொருள்களின் அருகில் இருப்பதிலும், அவற்றைத் தனதாக்கிக்கொள்வதிலும் இருக்கின்றது. ஆனால் அவைகள் எப்பொழுதும் ஸாத்தியமில்லை. அவைகள் ஸாத்தியமில்லை என்பது நமக்குத் தெரியும். நிலையற்றதும் கால தேசங்களுக்குள் அகப்பட்டதும், அழியக்கூடியதுமான ஒரு பொருளிலிருந்து எப்படி நிரந்தரமான ஆனந்தம் உண்டாகும்?

முக்தி யென்பது யாது? எவ்விடத்தில் இலாப நஷ்டங்கள் இல்லையோ, உண்மையில் அவ்விடத்திற்றான் முக்தியிருக்கிறது. சுகதுக்கங்கள் எங்கேயில்லையோ அங்குத்தான் உண்மையாக முக்தியிருக்கிறது.

வாழ்வில் எல்லாக் கர்மாக்களும் ஆனந்தத்தை அடைவதற்காக இருக்கின்றன. வாழ்வானது துன்பத்தை வெறுக்கிறது; அதனிடமிருந்து தந்திரமாக விலகுகிறது. ஆனந்தத்தைச் சாசுவதமாக இருக்கும்படி செய்வதே அதன் நோக்கம்.

இந்திரிய விஷயங்களான இவ்வுலகப் பொருள்களை அடைந்து அநுபவிப்பதற்காக ஜீவித்திருக்க வேண்டுமென்ற விருப்பமே கஷ்டங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. பதஞ்சலியார், ஜீவ தசையிலிருந்து 'இன்பங்களை அனுபவிக்கவேண்டும்' என்னும் இந்தப் பலமான ஆசையையே அபிநிவேசம் என்கின்றார். அஞ்ஞானமே ஆசைக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. ஆத்ம ஞானத்தை அடைவதால் அஞ்ஞானமென்னும் வேர்போன்ற காரணமானது முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டால், எல்லா விருப்பங்களும், வாழ வேண்டுமென்ற ஆசையும், எல்லாத்துக்கங்களும், சாசுவதமாக அடங்கிவிடும். கோபன்ஹார் (Schopenhaur) என்னும் அறிஞர் 'அபிநிவேசம்' என்னும் சொல்லுக்குப் பிரதியாக "உயிரோடிருப்பதில் விருப்பம்" என்பர்.

இயற்கையில் மனம் உலகப் பொருள்களிடம் ஓடுகின்றது. நீ அம்மனத்தை வைராக்கியத்தாலும் அப்பியாஸத்தாலும், உட்புறமாக ஆத்மாவினிடம் திருப்பவேண்டும்

ஆரம்பத்தில் அது ஆத்மாவினிடம் திருப்பப் பெறினும் மீண்டும் மீண்டும் அம்மனம் உலகப் பொருள்களிடமே ஓடும். மனத்தைச் சாசுவதமாக ஆத்மாவில் சாந்தியடையும் படி செய்வதற்கு இடைவிடாத அப்பியாஸம் அவசியம்.

பார்வையானது வெளிப்புறம் திருப்பப்பெற்ருல் அல்லது பஹிர்முகமாகிவிட்டால் அதிவேகமாய்ச் செல்லும் நிகழ்ச்சிகள் மனத்திற்குச் சரியான வேலையைக் கொடுக்கின்றன. மனத்தின் வெளியே செல்லும் சக்திகள் விளையாடத் தொடங்குகின்றன.

ஆசையென்பது எரியும் நெருப்பைப்போன்றது. எல்லாச் சங்கற்பங்களையும் அழிப்பதால் இந்த நெருப்பை அணைத்து விடுங்கள். அப்பொழுது நீ பரிபூரணமான சாந்தியை அநுபவிப்பாய். சங்கற்பத்தின் அழிவானது உன்னை மோக்ஷத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்.

விரும்பிய பொருள்களின் அநுபவம் ஏற்படும்போது மனம் விரிவடைகிறது. அதனுல் அது இன்பமடைகிறது அது இன்பத்தை அளிக்கும் பொருள்களோடு ஒன்று சேர்ந்துவிடுகிறது. இன்பமற்ற பொருள்களின் சேர்க்கை ஏற்படும்போது அது சுருங்கிவிடுகிறது. அதனுல் அது துக்கத்தை அநுபவிக்கிறது. அது துக்கத்தைக் கொடுக்க்கூடிய பொருள்களிலிருந்து தன்னைப் பிரித்துக் கொள்கிறது.

"இக்கரைக்கு அக்கரை பச்சை" என்பது பழமொழி. டார்ஜிலிங்கிலுள்ள மனிதன் 'முஸோரி' மேலான இடமென எண்ணுகிருன். முஸோரியிலுள்ளவன் 'நைனிடால்' என்னும்

இடத்தைப் பாராட்டுகிறான். இவையெல்லாம் மனத்தின் தந்திரங்கள். தூரமானது பார்வையை மயக்கி வசீகரம் பொருந்தியதாகக் காட்டுகிறது. இனிமேல் அலைச்சல் வேண்டாம். நீ எங்குச் சென்றாலும் அதே ஆகாயந்தான், அதே பூமிதான், அதே பஞ்சபூதங்கள்தாம், அதே ஆசைதான். ஓரிடத்தில் சாந்தமாக அமர்ந்து கடவுளை நினை.

நீ எங்குச் சென்றாலும் செல்; குல்மார்க், காஷ்மீரத்திலுள்ள பயால்கான், டார்ஜிலிங், அல்லது ஹிமாலயத்திலுள்ள ஸிம்லா, வியன்னா, அல்லது ஐரோப்பாவிலுள்ள ஆல்ப்ஸ் முதலிய இடங்களுக்கு வேண்டுமானாற் போ. அங்கே எத்தகைய உண்மையான சாந்தியும் உனக்கு ஏற்படாது. அவ்விடத்திலுள்ள கண்களையும் மனத்தையும் கவரும் காட்சிகள் சிறிதுபோது கண்ணுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். ஆசை, வெறுப்பு, பொறாமை முதலியவை எங்கும் இருக்கின்றன. நீ அங்குச் சென்று அதே பூமி, அதே ஆகாசம், அதே காற்று, அதே ஜலம் முதலியவைகளைக் காண்பாய். அதே மனம் உன்னைத் தொடர்ந்து வருகிறது. மனோபாவமும் இடம் மாறுதலும் பலரை ஏமாற்றியிருக்கின்றன. நீ எவ்விடத்திலாயினும் குடியிரு. ஆனால் திருப்தியுள்ளவனாகவும் மகிழ்ச்சியுள்ளவனாகவும் இரு. மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் நன்னெறியிற் பழக்கு. இடைவிடாது அந்தராத்மாவில் தியானம் செய். நீ இவ்விடம் சாசுவதமான சாந்தியை அடைவாய். இப்பொழுது உன் மனம் உன்னை ஏமாற்றுது.

இதுவேண்டும் அதுவேண்டும் என்னும் உன்னுடைய எண்ணங்களை விட்டுவிடு. எண்ணி எண்ணி மனத்தை

அலே பாயவிடாதே, ஊசலாடவிடாதே. திடமான பக்தியி ஞலும், பயிற்சியிஞலும், ஒழுங்கான தியானத்திஞலும் உன் மனமென்னும் பறவையை இருதயத்தில் அடைத்து விடு. உன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவில் சாந்தி பொருந்தி வீற்றிரு. நூற்றுக்கணக்கான பழம்பிறப்புகளிற் செய்யப் பெற்ற நல்வினை தீவினைகளின் பயன்போன்ற ஸம்ஸார வாஸனையானது யோகத்தால் அல்லது வேறு உபாயங் களால் ஒருபோதும் அழிக்கமுடியாது.

இன்ப வேட்கையே துன்பம். அதுவே பந்தம். ஆசை கள் ஒழிந்தால் இன்ப வேட்கையும் வேட்டையும் ஒழியும். நீ விரைவில் நிரந்தரமான சாந்தியை அடைவாய்.

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் 'அவா' என்னும் விதை களே மூலகாரணமாய் இருக்கின்றன. ஜபம், கடவுளைப் பாடுவது, தியானம் செய்வது, அல்லது 'நான் யார்' என விசாரிப்பது, ஆத்மத் தியானம் அல்லது ஞானயோகத்தை அப்பியாஸம் செய்வது முதலிய உபாயங்களால் ஆத்மாவில் நிலைத்து நில். நின்றால், அவாவுக்கு மூலமான விதைகள் நிச்சமில்லாமல் எரிந்து விடும். பூரணசாந்தியையும் நித்யானந்தத்தையும் நீ அநுபவிப்பாய்.

வாஸனைகள்—கள், சாராயம், அபினி முதலிய மயக்கப் பொருள்களைக் காட்டிலும் அதிக மயக்கந்தரக்கூடிய பொருள்களாயிருக்கின்றன. இந்த மயக்கப்பொருள்களின் வேகம் சில மணிகள் இருந்து பின்பு நீங்கி விடும். ஆனால் வாஸனைகளின் சக்திகளோ கணக்கற்ற வருஷங்களுக்கு

நிலைத்திருக்கின்றன. இந்தச் சக்திகள் ஜன்ம ஜன்மங்களாகத் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒருவன் ஆத்ம ஞானம் அடையும் வரையில் இந்தச் சக்திகள் அவனை விட்டு அசைவதில்லை.

வாஸனைகள், மக்கள் மனத்தின் மீது தங்களுடைய பலமான அதிகாரத்தைச் செலுத்தி அவர்களை அடிமைகளாக்கி விடுகின்றன.

ஏரியிலுள்ள தண்ணீர் இரண்டு வகைகளில் கொந்தளிக்கின்றது. காற்றடிப்பதால் அலை கிளம்புவது ஒரு வகை. ஏரியின் அடியிலிருந்து கொப்புளங்கள் கிளம்பி நீர் மட்டத்திற்கு வந்தவுடன் வெடித்து மாய்வது இன்னொரு வகை. அங்ஙனம் மனம் என்னும் ஏரியானது இரண்டு வழிகளில் அசையும்படி செய்யப்படுகிறது. மனம் இந்திரியங்களோடு கூடி வெளிப் பொருள்களிடம் ஸம்பந்தம் வைத்துக் கொள்வதால், தன்னைத்தானே அல்லற்படுத்திக் கொள்வது ஒரு வகை. மறைந்திருக்கும் வாஸனைகளும், ஸம்ஸ்காரங்களும் உள்ளிருந்தே மனத்தைக் கலைப்பது இன்னொரு விதம்.

ஸத்வகுணத்திலிருந்து மனம் பிறப்பை அடைந்திருக்கிறது. அதனால் அது சுத்தமானது. ஆனால் அது வாஸனைகளால் அசுத்தமாக்கப்படுகிறது. அது இந்திரியங்களில் களிக்கும் ஜீவனோடுகூடி இந்திரிய விஷயங்களாகிய பூங்காவனத்தில் அலைந்து பல தரப்பட்ட இந்திரியப் பொருள்களை அநுபவிப்பதால் அசுத்தமாகி யிருக்கிறது.

வாஸனைகட்கு அடிமைப்பட்டவர்கள் இவ்வுலகில் குடிகாரர்களைப்போல் நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்களுக்கு இது பொய் இது உண்மை என்பதை அறியத்தக்க விவேகம் கிடையாது. அவர்களுடைய புத்தியானது குழம்பியிருக்கிறது. அவர்கள் விவேகமற்று இந்திரியப் பொருள்களில் களிக்க ஆசைப்படுகிறார்கள். வாஸனைகளின் பலமான ஆட்சியினால் அவர்கள் அதன் விளைவை மறந்துவிடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி கிடையாது. அவர்கள் வாஸனைகளால் உறுதியாய்க் கட்டுண்டிருக்கும்போது அவர்களுடைய வீண் பெருமை பாராட்டும் அறிவானது வேலை செய்கிறதில்லை.

இந்திரியவிஷயங்களின் அநுபவங்கள் திரும்பத்திரும்ப ஏற்படும்போது வாஸனைகள் தடித்துவிடுகின்றன. இந்திரிய விஷயங்களில் களிப்பதன் மூலம் அவைகள் பலத்தில் விருத்தியடைகின்றன. வாஸனைகளின் பலம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க மோகமும் பற்றுதலும் விருத்தியடைந்து கொண்டே போகும்.

ஆசைகளின் சூக்ஷ்மமான நிலையே வாஸனை என்பது. முயற்சியினால் அசுத்தமான வாஸனைகளைச் சுத்தமாக மாற்று. நீ இந்த நிமிஷத்திலேயே ஞானத்தையடைவாய். ஸம்ஸார நாடகம் முழுவதும் வாஸனைகளாலேயே நடத்தப்படுகிறது. வாஸனைகளின் அழிவே மோக்ஷம்.

மனத்தில் வாஸனைகள் இருந்தால் பந்தம் உண்டாகிறது. எல்லா வாஸனைகளிலிருந்தும் மனமானது பூரணமாக விடுவிக்கப்பட்டால் மோக்ஷம் உண்டாகிறது.

கரிய மேகங்கள் எங்கனம் சூரியனை மறைக்கின்றனவோ அங்கனம் அகங்காரம், வாஸனைகள் என்னும் மேகங்கள் ஆத்மா என்னும் ஞான சூரியனை மறைக்கின்றன.

ஒரு வாசனை அழியும்போது அதன் அளவுக்கு ஆத்ம சக்தி அதிகரிக்கிறது. நீ ஐந்து வித வாஸனைகளைக் கட்டுப்படுத்திவிட்டாயானால் ஆறுவது வாஸனையைக் கட்டுக்கடங்கும்படி செய்தல் மிக எளிதாகிவிடும். ஒவ்வொரு வாஸனையும் அழிந்து கொண்டு வரும்போது உன்னுடைய சக்தி விருத்தியாகிக் கொண்டுவரும். நீ இதை உண்மையில் உணர்வாய்.

சில புத்தகங்களை உருப்போட்டுப் பல்கலைக்கழகப் பட்டங்களை அடைவது மிக எளிது. ஆனால், வாஸனைகளை அழிப்பது மிகக்கஷ்டமானது. ஆனால், இரும்புபோன்ற தீர்மானம், பொறுமை, முயற்சி, ஸாத்விக குணம் முதலியவை பொருந்திய முமுக்ஷு அல்லது வீட்டினை விழைவோன் எல்லா வாஸனைகளையும் சந்தேகமில்லாமல் அழிக்கக்கூடும்.

வாஸனைகளை அழித்தல் ஒருவனுக்கு மிகக்கஷ்டமான காரியம்தான். ஸுமேரு மலையை வேருடன் பிடுங்கிக் கையில் எடுத்தாலும் எடுக்கலாம்; வாஸனைகளை அழிப்பது கடினமானது. ஆனால் அதிதீவிர தீர்மானமுள்ளவனும் இரும்புபோன்ற மனமுள்ளவனுமான ஒரு மனிதன் அவைகளை ஒரு கணத்தில் அழித்துவிடுவான்.

மௌனமாயிருப்பதாலும், ஆழ்ந்த இடைவிடாத தியானத்திற் பழகுவதாலும் நீ மனத்தைச் சாந்தப்படுத்து.

தமம் அல்லது இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்வதாலும், இந்திரியங் களின் போக்கை நல்வழிகளில் திருப்புவதாலும் அவைகளை வசப்படுத்து. உன்னுடைய பார்வையை மையம் அல்லது லக்ஷியத்தில் திருப்பு. பிரஹ்ம சர்யத்தை மேற்கொள்ளு. சாமானிய உணவுகளை உண்ணு. தியானத்தை ஒழுங்காய்ச் செய். நீ விரைவில் விடுதலையடைவாய்.

'இவ்வுலகமானது வாஸ்தவத்தில் இல்லை' என்னும் உறுதியான தீர்மானம் உனக்கு ஏற்படுமானல் மனத்தில் வாஸனைகள் கிளம்பமாட்டா. வாஸனைகள் இல்லையானல் சங்கற்பம் இல்லை. மனமானது யாதொன்றையும் நினையாம லிருக்குமானல், வாஸனைகள் அற்றுப்போகுமானல் அப் பொழுது "அம்மனம்" அல்லது மனத்தின் இல்லாமை என்னும் உயர்ந்த நிலை உண்டாகிறது. அது பரமசாந்தி யையும், ஆநந்தத்தையும் ஞானத்தையும் அளிக்கிறது.

பேசும்படம் பார்க்கப் போகவேண்டுமென்னும் ஆசை தீய வாஸனைதான். கீதைபடித்தல், ஜபம்செய்தல், தரிசனத் திற்காகச் சாதுக்களின் ஆச்சிரமங்களுக்குச் செல்லல் முதலியவை சுத்த வாஸனையைச் சேர்ந்தவை. சுத்த வாஸனைகளை விருத்திசெய். எல்லா அசுத்த வாஸனை களும் தாமாகவே மறைந்துவிடும். ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத் தை அடையவேண்டுமென்னும் ஒரு தீவிரமான உணர்ச் சியானது எல்லா வாஸனைகளையும் அழித்துவிடும். சுத்த வாஸனைகளை விருத்தி செய்வதில் எத்தகைய தப்பும் இல்லை. அவைகள் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்கான பாதையில் செல் லும் உனக்கு விலைமதிக்க முடியாத மூலதனம்.

அசுத்த வாஸனைகளின் ஓட்டமானது மனத்திலிருந்து பொருள்களிடம் இடைவிடாது சென்று கொண்டிருக்கிறது. அந்த ஓட்டத்தை, ஜபம், தியானம், விசாரம், ஸத்ஸங்கம், மதசம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படித்தல் முதலிய நற்பணிகளில் திருப்ப வேண்டும்.

வெளி உலகிலுள்ள பொருள்களின் செய்கைகள் இந்திரியங்களைத் தூண்டிப் பொருள்களை அநுபவிக்க வேண்டும் என்னும் ஆசையைக் கிளப்பிவிடுகின்றன. மனிதன் முதலில் அனுபவிப்பதற்காக அப்பொருள்களை அடைய முயல்கிறான். பிறகு அவன் அதை அடைந்து அனுபவிக்கிறான். அதன் பின்பு அப்பொருள்களில் பற்றுதலுள்ளவனாகிறான். பட்டுப்பூச்சி எவ்விதம் தன் நூலால் தன்னையே சுற்றிக்கொண்டு கூட்டில் அடைபட்டுக்கிடக்கிறதோ அவ்விதம் அவன் உலக வாழ்வில் பற்றுள்ளங்கொண்டு தானே விலங்கு மாட்டிக்கொள்ளுகிறான்.

நம்பிக்கை யென்பது ஒவ்வொரு மூடனையும் இயக்கி ஆள்கின்றது. மனத்தின்முன் நம்பிக்கையின் உருவம் ஒன்றுதோன்றினால் அவ்வுருவத்தை அடைவதில் உண்டாகும் துன்பத்தைப்போல வேறில்லை. ஒரே பிள்ளையை இழந்த ஒரு தந்தைக்கு, மறுபடியும் அவனைப் பார்க்க வேண்டுமென்னும் எண்ணம் மிக மிக அற்பமாக இருக்கும். நாம் மகப்பேறு பெறுவோம் என மலடி எண்ணுவதும் மிகக்குறைவுதான். வயதான கன்னிகைகளிடம் அவர்களுடைய கலியாணத்தைப் பற்றி யாராவது பேசினால் 'நமக்காவது மணமாவது' எனக்கருதி அவர்கள் மனமழிவார்கள்.

எல்லாத் தொழில்களுக்கும் ஆசையே காரணம். உன் மனத்தில் ஓர் ஆசை கிளம்புகிறது. பின்னர் நீ ஆசைக்கு மூலகாரணமான பொருளை அடைவதற்கு முயல்கிறாய். வாழ்வை நீளும்படி செய்வதற்கு மூலகாரணம் ஆசைதான். ஆசையென்பது அவித்தை அல்லது அஞ்ஞானத்தின் குழந்தையாக இருக்கிறது. ஆத்மஞானத்தை அடைவதால் அஞ்ஞானம் ஒழிய அதனால் எத்தகைய ஆசைகளும் ஒழிந்துவிடும். ஆசை என்னும் உண்மையான விலங்கே மனிதனை இவ்வுலகில் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆத்மஞானம் உதிப்பதால் எல்லா ஆசைகளும் ஒழிய அப்போழுது ஸம்ஸாரத்திலிருந்து விடுதலை ஏற்படுகிறது.

எவ்விடம் ராமன் இருக்கிறானோ அவ்விடம் காமன் இல்லை. எங்கே காமன் இருக்கிறானோ அவ்விடம் ராமன் இல்லை. எங்கே ஆசை இருக்கிறதோ அங்கே உலகம் இருக்கிறது. எங்கே சாந்தியிருக்கிறதோ அங்கே தீயமன வெழுச்சியில்லை. எங்கே தீயமனவெழுச்சியிருக்கிறதோ அங்கே சாந்தியில்லை. எங்கே பற்று இருக்கின்றதோ அங்கே விடுதலை இல்லை. எங்கே விடுதலையிருக்கின்றதோ அங்கே பற்றுதல் இல்லை. எங்கே வாஸனை இருக்கிறதோ அங்கே பூர்ணத்வம் அல்லது நிறைவு இல்லை. எங்கே பூர்ணத்வம் இருக்கிறதோ அங்கே வாஸனை இல்லை ஆதலால் விவேகம், வைராக்கியம் முதலியவைகளை விருத்தி செய்வதனாலும், பிரஹ்மத்தில் தியானம் செய்வதாலும் ஆசையைக் கடந்து அப்பால் சென்று ஆனந்த நீத்தத்தில் மூழ்கிக்கிட.

உன்னருகில் எப்பொழுதும் சிவபிரான் துணையாக நிற்கின்றனென எண்ணு. நீ அவருடைய மார்பிலோ அல்லது மடியிலோ உறங்குவதாக உணரு. நோய்களும் தொல்லைகளும் உன்னைத்தாக்கும்போது சிறிதுகூடப் பயப்படாதே. வைரம் போன்று உரமாக நில். அவைகளை எதிர்த்து நின்று புன்முறுவல் செய். இச்செயல்கள் உனக்குத்தைரியத்தையும் பொறுமையையும் கொடுத்து ஆத்ம மார்க்கத்தில் செல்லும்படி செய்வதற்கான சோதனைகளாக இருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம் கடவுளுடைய மறைமுகமான அருளே. மலர்ந்த முகத்துடன் அவற்றை வரவேற்றுப்பின்னர் அவைகளைத் தனித்தனியாக வென்றுவிடு. கடவுள் உனக்கு அவைகளைப் பொறுப்பதற்குப் போதிய பலத்தைக் கொடுப்பார். உன்னுடைய தினசரி வாழ்க்கையின் எல்லாச் சம்பவங்களிலும் எல்லாக் காரியங்களிலும் அவனுடைய கருணையை உணர்ந்துகொள். ஓ ராமா! அப்பொழுது நாடோறும் உன்னைப் புதிய புதிய பலமானது வந்து பொருந்தும். உனக்கு ஏதாவது அதிருப்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சி ஏற்பட்டால் ஒரு பொழுதும் முணுமுணுக்காதே.

உண்மையான ஸத்ஸங்கம் உன் உள்ளேயே இருக்கிறது. அசுத்த வாஸனைகளோடும் ராகத் துவேஷங்களோடும் சேர்வதற்கே அஸத்ஸங்கம் என்று பெயர். நீ வாஸனைகளையும் அவைகளின் வெள்ளத்தையும் அல்லது அவைகளில் கவர்ச்சி, அருவருப்பு முதலியவைகளையும் அழித்துவிட்டால் 'பிரஹ்மத்தோடு அல்லது அழிவற்ற ஆத்மாவோடு கலப்பது' என்னும் ஸத்ஸங்கத்தை அடைவாய்.

ஆசைகள் மனத்தைத் தூண்டி இந்திரியங்களைத் தொழில் புரியும்படி செய்கின்றன. அப்பொழுது புலன்கள் வெளிப்பொருள்களில் நாட்டம் வைக்கின்றன. புலன்களில் களிக்கும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் குற்றம் குறைகளை விசாரித்தறிந்து எது உள்ளது எது இல்லாதது என்பதையும் விவேகத்தால் தெளிந்து இந்திரிய விஷயங்களிடத்தில் அலக்ஷிய புத்தியோடு இரு. முதலில் இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்திப் பின்னர் ஆசைகளை ஒழி.

விழித்திருக்கும் போது நாம் நமது விருப்பம் ஒன்றை நிறைவேற்றுவிட்டால் மீண்டும் அது கனவில் தோன்றுகிறது. விழிப்பு நிலையில், கவலைகளாலும் துன்பங்களாலும் செய்ய முடியாத வேலைகளைக் கனவில் மனிதன் செய்கின்றான். கனவில் தூல உடம்பானது இளைப்பாறியிருக்கும் போது மனம் எவ்விதத் தடையுமின்றிப் பூரணமாக அங்கே விளையாடுகிறது.

மனமானது பாதரஸத்துக்கு உவமையாகச் சொல்லப்படுகிறது. நீ ஒரு சிறிய அளவு ரஸத்தைப் பூமியில் வைத்தால் அது நாலாபக்கங்களிலும் சிதறிப்போய்விடுகிறது. சிதறுண்டு கிடக்கும் துளிகளை ஒன்று சேர்ப்பது மிகக் கடினமாகிவிடுகிறது. அவ்விதம் மனத்தின் கிரணங்கள் பலவகைப்பட்ட இந்திரிய விஷயங்களில் சிதறிக்கிடக்கின்றன. சிதறுண்டு கிடக்கும் மனத்தின் கிரணங்களை ஒன்று சேர்ப்பது மிகக்கடினமாயிருக்கிறது. ஆனால் மூலிகைகளின் உதவியைக் கொண்டு பாதரஸத்தை ஒன்று சேரும்படி செய்து அதை ஒரு ககனகுளிகையாகச் செய்துவிடலாம்.

ஒருவன் இவ்விதக் ககன குளிகை என்னும் மாத்திரையை வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் அவன் ஆகாயத்தில் பறக்கக் கூடும். அவ்விதம் இந்த அலையும் மனத்தை நிராசையாலும் ஸாதனங்களாலும் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திய யோகி பிரஹ்மத்தையடைகிறான்.

வக்கீல் மகிழ்ச்சியோடு வாழ்வதாக வைத்தியன் நினைக்கிறான். வியாபாரிதான் ஆனந்தவாழ்வுடையவன் என வக்கீல் எண்ணுகிறான். நீதிபதிகளே அதிக ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கிறார்கள் என்று வியாபாரி எண்ணுகின்றான். நீதிபதிகளோ கல்லூரிகளிலுள்ள பேராசிரியர்களின் வாழ்வே வாழ்வென எண்ணுகின்றனர். நமக்குப்பிறர் செய்யும் தொழில்கள் நல்லவைகளாகவும் வருமான முள்ளவைகளாகவும் காணப்படுகின்றன. இப்படி நமக்கொரு மோகம். இது மனத்தின் போக்கிரித்தனம். விழிப்புடனிரு. விவேகத்தைப் பெறு. இவ்வுலகில் எவனும் மகிழ்ச்சியோடில்லை. உண்மையான ஆனந்தம் ஒருவனது சொந்த ஆத்மாவிலேயே இருக்கிறது. அவித்தையின் கட்டுக்களிலிருந்து விடுபட்டவனும், ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் பெற்றவனுமான ஜீவன் முக்தனே எப்பொழுதும் ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கிறான். ஆதலால் ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தையடைந்து எப்பொழுதும் ஆனந்தமாயிரு.

நீவிரும்பிய பொருளை அடைந்தபின்பு மனம் அப்பொருளிலிருந்து தன் கவனத்தைத் திருப்பி இன்னொரு பொருளில் ஆசைப்படுமுன் உட்புறமாகத் திரும்பி அந்தராத்மாவோடு ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறது. விவேகிகளே இந்த உண்மையை அறிவார்கள்.

சில வேளைகளில் ஆசைகளுக்குள் சச்சரவு உண்டாகிறது. சச்சரவிடும் இரண்டு ஆசைகளில் ஒன்றே ஒன்றுதான் அடையக்கூடியது. இன்னொன்று பின்பு அடக்கப்படுகிறது. அடக்கப்பட்ட ஆசையானது சிறிதுகாலத்திற்குப் பின் மனத்தில் மறுபடியும் உண்டாகி அதன்படியே அப்பொருளை நீ அடையக்கூடும்.

நீ இருபது ரூபாய்களை எடுத்துக் கொண்டு சாமான் வாங்குவதற்காகக் கடைக்குப் போனால் உனக்கு கம்பளி ஷர்ட்டுவாங்குவதா, அல்லது ஒரு நல்ல பார்க்கர் பவுன்டன் பேனா வாங்குவதா அல்லது அழுத்தமான ஒரு திருவடியிணை (ஜோடு) வாங்குவதா எனச் சச்சரவிடும் பல ஆசைகள் உண்டாகின்றன. உனக்கு யாது செய்வதென்பது தெரியாமல் யோசிக்கிறாய். அச்சமயத்தில் உனக்கு எதனிடத்தில் ஆவல் அதிகமாக இருக்கிறதோ அப்பொருளையே வாங்குகின்றாய். மற்றப் பொருள்களிடத்திலுள்ள ஆசை அச்சமயத்திற்கு அடங்கிவிடுகிறது.

விரும்பிய பொருள்களை அநுபவிப்பதால் ஆசையானது ஒரு பொழுதும் அடங்குவதில்லை. நெய்யினால் ஆகுதி செய்யப்பெற்ற அக்கினியானது எப்படி மேலேமண்டியெழுந்து கொழுந்துவிட்டு எரிகிறதோ அப்படியே காமமும் விருத்தியாகிறது. நீ விவேகம், வைராக்கியம், விசாரம், தியாகம், ஆத்மத்தியானம் முதலிய உபாயங்களின் மூலமாக ஆசையை அடக்கிவிடலாம்.

ஒற்றுமை, முரண்பாடு இவைகளின் உணர்ச்சியே சுகதுக்கங்களுக்கு ஏதுவாக இருக்கின்றது. முதலில்

வெளியிலுள்ள பொருள்கள், தட்பம், வெப்பம் அல்லது விருப்பு வெறுப்பு முதலியவைகளால் மாறுதலை உண்டாக்கிப்பிறகு சுகதுக்கங்களுக்குக் காரணமாகின்றன. விருப்பு வெறுப்புக்கள் அற்றவனும் ஸெனோ (zeno) என்னும் வேதாந்தியின் சீடனும், ஓர் இந்து பைராகியும், சரீரம், இந்திரியங்கள், மனம் ஆகியவைகளை ஒழுங்கான முறையில் பழக்கியதனால் சுகதுக்கங்களைச் சகிக்கும் தன்மையை அடைந்தார்கள். சுகதுக்கங்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புள்ளவையாக இருக்கின்றன. அவைகள் மனத்தின் சிருஷ்டிகளேயன்றி வேறல்ல. அவைகளே மனத்தின் தர்மங்கள் அல்லது குணங்கள். ஆத்மாவில் சுகமோ துக்கமோ கிடையாது. அது ஆனந்தங்களின் ஒரு தொகுதியாக இருக்கிறது. ஆத்மானந்தத்தை அடைய நீ மனத்தினிடம் வெற்றிபெற வேண்டும். ஒன்றையும் விரும்பாதே. எதனிடத்திலும் நம்பிக்கை வையாதே. எதையும் எதிர்பாராதே. ஒன்றுக்கும் அஞ்சாதே. உன்னை எவராலும் வெல்ல முடியாது. நீ ஜோதிகளுக்கெல்லாம் ஜோதியாயிருக்கிறாய். சூரியர்களுக்கெல்லாம் சூரியன் நீயே. சூரியன் உலகுக்கெல்லாம் ஒளியையும், ஆரோக்கியமான வாழ்வையும் அளிப்பானால் அச்சூரியனுக்கே காரணமான சூரியர்களுக்கெல்லாம் வல்லமை எப்படி இருக்க வேண்டும்? இதை உணர்ந்து ஆனந்தம், சாந்தி, இவைகளுக்கு மத்தியஸ்தானமாயிருந்து ஜோதிகளுக் கெல்லாம் ஜோதியாய் பிரகாசத்துடனிரு.

அரை குறை ஞானமுள்ள மனம் எல்லா ஆசைகளையும் விடும்போது மிகுந்த துக்கத்தையடைகிறது. அதற்கு உயர்ந்த ஆத்மாக்களிடமிருந்து தியானரூபமான உதவி தேவையாயிருக்கிறது.

அறியாமைமிக்க மனிதன் ஒருவனே எப்பொழுதும் சுற்றுப்புறங்கள், சந்தர்ப்பங்கள் முதலியவைகளைப் பற்றிக் குறைகூறுகிறான். திடமான வைராக்கியத்தினால், சுற்றுப் புறங்கள், ஸந்தர்ப்பங்கள் முதலியவைகளிடம் வெற்றிபெறு வாயாக. நீ ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி மேலே செல்லுவ தால் மாத்திரம், உன்னுடைய மனத்தைச் சுத்தமாகவும், பலம் பொருந்தியதாகவும், எதிர்க்க முடியாததாகவும் செய் யக்கூடும்.

உனக்கு இறக்க மனமில்லையானால் நீ ஆசையற்றவனாக இருக்க வேண்டும். உனக்குத் துக்கமே வேண்டாமென்றால் சுகத்தை விட்டுவிடு. நீ மரண தர்மமற்றவனாக ஆக வேண்டு மானால் ஆசைகளை ஒழித்துப் பிறப்பற்றவனாயிரு.

உனக்குக் கடவுளின் சாந்த நிலையை அடையவிருப்ப மிருந்தால் உலகவிருப்பங்கள் எல்லாம் மடிய வேண்டும். எல்லா இந்திரியங்களும் பூரணமாக உன்கட்டுக் கடங்க வேண்டும்; மனம் அசைவற்று நிற்க வேண்டும்.

விருப்பங்களைக் குறைத்தால், ஸத்வகுணமுள்ள உணவு, சந்தோஷம், ஸத்வஸங்கம், பிரஹ்மசர்யத்தை அனுஷ்டித்தல், விடுதலை அடைவதற்காக அதிதீவிர ஆசை, ஒழுங்கான தியானம் முதலியவை உன்னை மோக்ஷவீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லும் அல்லது நித்யானந்தத்தை அடை யும்படி செய்யும்.

எவனுக்கு ஆசையில்லையோ அவன் இவ்வுலகைப் பத ருக்குச் சமமாக எண்ணுகின்றான். அவனால் உலகம் முழு வதையும் அடக்கியாள முடியும்.

அமைதியற்ற மனமே, ஓடுகாலி, கவலைமிக்க சித்தமே! ஏன் வீணாக இந்திரிய விஷயங்களைத் தொடர்ந்து அலைகிறாய்? அவைகளிடம் உனக்குக்களைப்பு ஏற்படவில்லையா? இவ்வுலகம், இவ்வுடம்பு இவ்வாழ்வு எல்லாம் நீர்க் குமிழி போன்று நிலையற்றவை என்னும் விஷயத்தை மறந்தா போனாய்? இவ்வுலகத்தில், துக்கங்கள், துன்பங்கள், பொய், பித்தலாட்டம், வெறுப்பு, நோய்கள் முதலியவை நிறைந்திருக்கின்றன. நீ இங்கே ஓர் இம்மியளவும் மகிழ்ச்சியடைய மாட்டாய். இவ்விஷயத்தை நீ திண்ணமாய் நம்பு. இப்பொழுது விழித்துக்கொள். திருமாலின் திருவடிகளைத் தஞ்சமெனப்பற்றிச் சாந்தியை அடை. மூவுலகங்களின் செல்வங்களையெல்லாம் ஒருங்கே அநுபவி. பக்தி என்னும் அமிருதத்தை அள்ளிக்குடித்து இறப்பினை ஒழி.

மனமே, நீயேன் ஓர் அரிஜன நாயைப்போலக் குறிக்கோளே இல்லாமல் அலைகிறாய்? இதனால் உனக்கு என்ன லாபம்? ஆசையைவிடு. மரணமற்றதும் நித்யானந்தத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான உனது பழைய வீட்டையடைந்து இன்புற்றிரு.

குழந்தைகளைப்பெற வேண்டுமென்னும் ஆசையிலிருந்து பல பொருள்களையடைய வேண்டும் என்னும் ஆசை பிறக்கிறது; பொருள்களிடமுள்ள ஆசையிலிருந்து உலக ஆசை உண்டாகிறது.

ஆசையே உன்னை வறியனிலும் வறியனாக்கிவிட்டது. எவனுக்கு ஆசைகள் இருக்கின்றனவோ அவனே உண்மை

யான அடிமை. ஆதலால் ஆசையை, விவேகம், விசாரம் பக்தி முதலியவைகளால் அழித்தொழித்துவிடு.

குறைவற்றதும், அழிவற்றதுமான ஆத்மதனத்தையுடையவர்களான யோகிகளேயும் ரிஷிகளேயும் தவிர மற்ற எல்லோரும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பிச்சைக்காரர்களாகவே இருக்கிறார்கள். சிலர் பணத்தை வேண்டிப் பிச்சையெடுக்கிறார்கள். சிலர் உத்தியோகங்களுக்கும், பட்டம், பதவிகளுக்கும், வேறு சிலர் வீடு, வாசல், பூமி முதலியவைகளுக்காகவும் பிச்சையெடுக்கிறார்கள். ஆசையே ஒருவனை வறியர்களில் வைத்து வறியனாக்கிவிடுகிறது. ஆத்ம ஞானத்தால் ஆசைகள் ஒழியும்போது இந்தப் பிச்சைப் பிழைப்பு அறவே ஒழிந்துபோகும்.

ஒரு ஞானி தன் தீய குணங்கள் அழிந்து தூய குணமுடையவனாகமாறினாலும் அவ்வாஸனைகள் ஓரளவு இன்னும் இருந்துகொண்டுதானிருக்கும். "ஸத்ருசம் சேஷ்டதேஸ்வஸ்யா: ப்ரக்ருதே: ஞானவானபி- ஞானமடைந்தவனும்கூடத் தன் சுபாவத்திற்குத் தக்கபடியே நடக்கிறான்" எனப்பகவத்கீதையும் கூறும். (அத் III· சு. 33.)

ஆசைகளின் தலைகளை அறுத்தெறி. வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் ஒரே உள்ளமுடையவனாய் இரு. வாழ்க்கையில் விருப்பத்தையும், இறப்பில் வெறுப்பையும் காட்டாதே. உனக்குக் கெடுதல் செய்தவனிடம் வெறுப்பையும் நன்மை செய்தவனிடம் விருப்பத்தையும் வைத்துக் கொள்ளாதே. உயிர்வாழ்விற்குக் குறைந்தது எவ்வளவு

உணவு முதலியன வேண்டுமோ அவ்வளவு உண்ணு. மனத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள். எல்லாப் பற்றுக்களிடமிருந்தும் உன்னை நீயே விடுவித்துக்கொள். எல்லாப் பாசங்களையும் கட்டுக்களையும் மனத்தால் அறுத்தெறிந்து காற்றைப்போல சுதந்திரமாக வாழு. நீ நிச்சயமாக நித்தியானந்தத்தையடைந்துவிடுவாய்.

கர்மாக்கள், ஆசைகள், அநுபவங்கள், பழக்க வழக்கங்கள் முதலியவைகளின் பதிவுகளே ஸம்ஸ்காரங்கள் என்பன. அவைகள் கர்மங்களின் எஞ்சிய சக்திகளாக இருக்கின்றன. ஸம்ஸ்காரத் தொகுதிகள் தங்கியிருக்குமிடத்தையே கர்மாசயம் என்பர்.

நம்மில் மறைந்து கிடக்கும் கர்மங்களுடைய பதிவுகள் தாம் அந்த ஸம்ஸ்காரங்கள். அவைகள் சித்தத்தில் அழுந்திக்கிடக்கின்றன. இவைகளைப் பிராரப்தம் எனவும் கூறுவர். பொருளும் சக்தியும் (matter and energy) என்றும் அழிக்க முடியாதவை. அங்ஙனமே ஸம்ஸ்காரங்களும் அழிக்க முடியாதவைகளாய் இருக்கின்றன. ஆனால் அவைகள் ஞானக்கினியினலும் அஸம்ப்ரக்ஞாத அல்லது நிர்விகற்பஸமாதியாலும் அழிக்கப்படுகின்றன.

எல்லாப் புதிய சீடர்களும் ஆத்மமார்க்கத்தில், பழைய இந்திரிய ஸம்ஸ்காரங்களுக்கும் புதிதாகச் சம்பாதிக்கப்பட்ட ஆத்ம ஸம்ஸ்காரங்களுக்கும் இடையில் ஒருவகைக் கடும் போர் எழும்புவதையும் அடங்குவதையும் தமக்குள் அறிகிறார்கள். அவர்கள் நாளுக்கு நாள் தூய்மையடைந்துவரும் போது உலக விஷயங்களின் ஸம்ஸ்காரங்கள் அவர்களைக் கீழே இழுக்க முடியாது.

ஒருபடம் வரையும் டிராயிங் நோட்டுப் புத்தகமானது, சில படங்களோடு கூடிய கடிதங்களன்றி வேறல்ல. அதி லுள்ள படங்களை ரப்பரால் அழித்துவிட்டால் அதில் மிஞ்சு வது கடிதம் மாத்திரம்தான். அவ்விதம் மனத்திலுள்ள ஸம்ஸ்காரங்கள் தியானத்தினாலும், ஸமாதியினாலும் அழிக் கப்பெற்றால் அப்பொழுது மிஞ்சும் மனமே பிரஹ்மம். உலகப்பற்றுள்ள மனிதனின் மனம் ஸம்ஸ்காரப் பொதி மூட்டையாய் இருக்கிறது. ஒரு ரிஷியின் மனம் பிரஹ்மமா கவே இருக்கிறது.

ஓர் அஞ்ஞானியான மனிதன் தன் கர்மங்கள், ஸம்ஸ் காரங்கள் இவைகளின் வசத்திலகப் பட்ட ஒரு கருவியாக இருக்கிறான். அவன், ஆத்ம ஸாதனங்களாலும், ஆசைகள், அகங்காரம் முதலியவைகளை விடுவதாலும் தனது உண்மை யான சுபாவத்தையறிந்து மெதுவாகப் பலம் பெறுகிறான்.

கோழிக் குஞ்சுகளும் கோழிகளும் பலவித அசுத்தங் களை அருந்த அங்குமிங்கும் ஓடுமானால் அவைகளுக்குச் சொந்தக்காரன் யாது செய்வான்? அவன் அவைகளின் தலைகளில் இலேசாக அடித்து அவைகள் தின்னுவதற்காகச் சில தானியங்களை அவற்றின் முன்பு எறிவான். அவைகள் நாளடைவில் அசுத்தங்களை அருந்தும் கெட்ட பழக்கத்தை விட்டுவிடுகின்றன. அவ்விதம் இமமனமானது ஐந்து இந்தி ரியங்களுக்கு விஷயங்களான அசுத்தப் பொருள்களை அநு பவிக்க அங்குமிங்கும் ஓடி அலைகிறது. அவைகளின் தலை யில் ஓர் அடி அடித்து, ஜபம், தியானம் முதலியவைகளின் பழக்கத்தால் மெல்ல மெல்ல ஆத்மானந்தத்தை நுகரும்படி செய்யுங்கள்.

கள், சாராயம், மாமிசம், ராஜஸ உணவுகள், நாவல் வாசிப்பது, பச்சைப்பாட்டுக்கள், ஆபாஸமனக் காட்சிகள், கெட்டவார்த்தைகள், துஷ்டர் சேர்க்கை முதலியவை மன மாகிய சக்கரத்தை வெகுவிரைவில் சுழலும்படி செய்கிறது. அதற்கு நேர்மாறாகப் பழங்கள், ஸாத்விக உணவு, ஸாது ஸங்கம், சமயச்சார்பான நூல்களைப் படித்தல், ஏகாந்தம், ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம், மனத்தை ஒரு முகமாக்குவது 'நான் யார்' என்னும் விசாரணை முதலியவை அந்த மனோ சக்கரத்தைக் காலக்கிரமத்தில் மெதுவாகச் சுழலும்படி செய்து இறுதியில் அச்சுழற்சி நின்று விடும்படி செய்கிறது.

மனத்தினிடம் கருணை காட்டாதே. உன்னுடைய இந்தி ரியங்கள், ஆசைகள் எல்லாவற்றையும் கண்டிப்பாக அடக்கி வை. அநாவசியமான தொல்லைகளையும் கவலைகளையும் விட்டு விடு. எல்லாப் பந்தங்களையும், பற்றுதல்களையும் முழுமனத் தோடு அறுத்துவிடு. வாஸனைகளை ஒழி. இதுதான் உண் மைத்துறவு அல்லது ஸந்யாஸம்.

அத்தியாயம் IV

மனத்தை அடக்கல்

(1) மனமாசு போக்கல்

உடலில் உள்ள உறுப்புக்களின் தொழில்கள் நரம்புகளாலும் அவற்றின் ஒழுங்கான அமைப்புக்களாலும் அடக்கியாளப்படுகின்றன என்றும், அவ்வுறுப்புக்கள் எல்லாம் மனத்தால் அடக்கியாளப்படுகின்றன என்றும், உளநூலோர் சொல்லுகின்றனர். 'உடல் உறுப்புக்கள், அந்தந்த உறுப்புக்களின் உரிமைக் கடவுளரால் ஆளப்படுகின்றன' என்று பக்தர்கள் சொல்லுகிறார்கள். 'உறுப்புக்கள் அந்தராத்மாவினால் ஆளப்படுகின்றன' என வேதாந்திகள் சொல்லுகிறார்கள். நரம்புகள், மனம், இந்திரியங்கள், அபிமானி, தேவதைகள் முதலிய எல்லாம் தங்களுக்கு வேண்டிய ஆற்றல்களையும் ஒளியையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் கடைசி ஆதாரமான அந்தராத்மாவிலிருந்தே அடைகின்றன.

மனமானது சுத்தமாகவும் வேறிடங்களில் செல்லாமலும் இருக்குமானால், நீ உன் ஆத்மாவை உன் உள்ளேயே காண்பாய். எல்லாத் தொழில்களையும் தூண்டுகிற அந்தப் பொருளை அறி. மிக மிக உயர்ந்த மனமும் மனிதனைப் போலவே அச்சாக இருக்கும்.

இயற்கையும் பழக்க வழக்கங்களும் முற்றிலும் மாறுபாடடையக் கூடியவை. நீ புண்யத்திலும், ஆத்மசாந்தியிலும், பலத்திலும் ஒவ்வொருநாளும் விருத்தியடைய முயல வேண்டும். நீ உடம்பினிடமும் குணங்களிடமும் பற்று

தனுள்ளவனுக இருந்தால் நீ கட்டுக்கடங்க நேரிடும். சரீரத் திற்கும் அதன் குணங்களுக்கும் மேலாக நீ சென்று விட்டால் விடுதலையடைவாய்.

சரீர பலத்தினும் புத்தி பலம் பெரிது. புத்தி பலத்தினும் ஆத்மகுணங்களின் சக்தி பெரிது. ஆத்மகுணங்களின் சக்தியைவிட ஆத்மசக்தி மிகப்பெரிது.

இயற்கையையும் பழக்கவழக்கங்களையும் முற்றிலும் மாற்றிவிடலாம். நீ ஒவ்வொரு நாளும் புண்ணியத்திலும், ஆத்மசாந்தியிலும், பலத்திலும் விருத்தியடைவதற்கான முயற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.

நீ உன்னுடைய கனவில் உன் உள்ளேயே ஒரு பெரிய உலகத்தைப் பார்க்கிறுய். அதில் பார்க்கிறதும் பார்க்கப்படுகிறதும் மனமாகவே இருக்கிறது. அது ஒரு குதிரை, ஒரு தேர், ஒரு ரோஜா மலர், ஒரு திருடன் முதலான உருவங்களை எடுத்துக்கொள்ளுகிறது.

நீ ஒருவனேடு வருஷக்கணக்கில் மிக நெருங்கிப் பழகிய போதிலும் அவனுடைய மனத்தை அறிந்து கொள்வது மிகக்கடினமாக இருக்கிறது. ஒருவன் தன் மனத்தை அறிவதுகூட மிகக்கடினமாக இருக்கிறது. இவ்விதம் மனமானது விஷம குணமுள்ள ஒரு குட்டிப் பிசாசாக இருக்கிறது. மாரன் அல்லது மன்மதனே புத்தரைக் கலைக்க முயன்றுன். ஏசுகிறிஸ்துவை ஆசைகாட்டி மயக்கியவன் அந்த ஸைதான் என்பவனே. பரமசிவன் ஆழ்ந்த தியானத்திலிருந்தபோது அவரைக் கலைத்தவன் காமன் என்பவனே.

'பெண்விழைவு' என்னும் பிசாசே விசுவாமித்திர மஹரிஷி யின் தவத்தை அழித்தது.

ஆனந்தத்திற்குக் காரணமானதும் ஆனந்தத்தை அடைந் திருப்பதுமான மனத்தில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுவதால் உடல் நோய்களும் உள நோய்களும் தீர்ந்துவிடுகின்றன. மனம் கட்டுப்படுவதால் கஷ்டங்கள் தீர்ந்து ஆனந்தம் உண் டாகிறது. முழு ஆனந்தத்தையடைந்த மனம் அமைதியாக இருக்கிறது.

ஒரு கடுகளவு கஸ்தூரியையோ அல்லது பொடாஸியம் (Potassium Permanganate) பெர்மாங்கனேட் என் னும்மருந்தையோ ஒரு பெரிய நீர் நிறைந்த பாத்திரத் தில் போட்டால் அவை கரைந்து தண்ணீர் முழுவ தும் அவற்றின் மணமும் நிறமும் முறையே பரவி விடு வதை நீ பார்க்கலாம். அவ்விதம் மனமானது மூளையில் வியாபித்திருக்கிறது.

உலகப் பற்றுள்ள மனத்தின் மூலமாக, உணர்ச்சி, அநுபவம் முதலியவை ஏககாலத்தில் ஏற்படுவதில்லை. ஒன் றன்பின் ஒன்றாக ஏற்படுகின்றன. இறந்த காலமும் வருங் காலமும் நிகழ்காலத்தில் கலந்துவிடும் ஸமயமாகிய நிர்வி கற்ப ஸமாதியிற்றான் ஏககாலத்தில் அடையக்கூடியஞானம் ஸித்திக்கும். ஒரே ஸமயத்தில் உண்டாகும் ஞானத்தை யோகி ஒருவனே அடைவான். உலகவாஸனைகள் நிரம்பிய கட்டுப்பட்ட மனத்தையுடைய மனிதன் படிப்படியாகவே ஞானத்தையடைவான். பல பொருள்கள் பல இந்திரியங்கள் மூலமாக ஏககாலத்தில் மனத்தோடு ஸம்பந்தம் வைத்துக்

கொண்டபோதிலும், மனமானது வாயிற்காப்பானைப் போன்று வாயிற்படியின் மூலமாக ஒரு ஸமயத்தில் ஒரே வஸ்துவைத்தான் உட்செல்ல அநுமதிக்கும். மனமானது, உள்ளேயிருக்கும் தன்னுடைய தொழிற்சாலைக்குக் காட்சி, மனோபாவம் இவைகளை உண்டாக்க, ஒரு ஸமயத்தில், ஒரே ஒருவித உணர்ச்சியைத்தான் அனுப்பக்கூடும்.

முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி அழுக்காயிருந்தால் நீ உன்னுடைய முகத்தைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியாது. கண்ணாடி ஆடிக்கொண்டிருந்தாலும் நீ உன் முகத்தை அதில் சரியாகப் பார்க்க முடியாது; கண்ணாடியின் மேல் ஒரு திரை போட்டிருந்தாலும் அப்பொழுதும் உன் முகத்தை அதில் காணமுடியாது. அவ்விதம் பிரஹ்மத்தினிடமிருந்து உன்னை மறைக்கும் மனம் என்னும் கண்ணாடியானது நீக்கப்படாவிட்டால் நீ பரமாத்மாவை அடைய முடியாது. சுயநலமற்ற தொண்டு, ஜபம் முதலிய உபாயங்களால் ஆசைகளை ஒழித்து உன்மனத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள். பிராணாயாமம், பூஜை முதலிய அப்பியாஸங்களால் மனத்தின் அலையும் தன்மையை நீக்கு. பரமாத்மாவைத் தியானம் செய்வதால் அஞ்ஞானம் என்னும் திரையைக் கிழித்தெறி. நீ ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தையடைவாய்.

ஆத்மகுணங்களை விருத்தி செய்து கொள்ளுவது, அல்லது குண சீலனாக இருப்பது ஒரு யோகியினுடைய இறுதியான குறிக்கோள் ஆகாது. அவை பிறப்பிறப்பற்றிருப்பதற்கான பாரம்பராஸாதனங்கள். புத்தியினால் உயர் பதவியை அடைவதைக் காட்டிலும் ஆத்மகுணங்களை விருத்தி

செய்வது மிகக்கஷ்டமானது. ஏனென்றால் மாசுமறுவற்ற சுத்தமான ஹிருதயத்தையுடைய யோகி ஒருவனுக்கே உண்மையை அறிந்துகொள்ளும் சக்தியிருக்கிறது

ஒரு வியாபாரி ஒரு ஸாதுவை அடைந்து உபதேசம் செய்ய வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொண்டான். அதற்கு ஸாது அவனைப் பார்த்து "சிறிதுகாலம் பொறு, உனக்கு உபதேசம் செய்கிறேன்" என்றார். ஆனால் வியாபாரி, பலதடவைகளில் ஸாதுவைப் பார்த்துச் சீக்கிரம் உபதேசம் செய்ய வேண்டும் என்று அடிக்கடி தொந்தரவு செய்தான். அதற்கு ஸாது "உனக்கு உபதேசம் செய்ய முடியாது" என்று ஒரே வாக்கில் சொல்லிவிட்டு வேறிடம் போய்விட்டார். இரண்டு வருஷங்களுக்குப் பின்பு அந்த ஸாது தன்னுடைய பிச்சை எடுக்கும் திருவோட்டை மண், மயிர், மூத்திரம், கும்பி முதலியவைகளை நிரப்பி எடுத்துக் கொண்டு அதே வியாபாரியிடம் சென்று பிச்சை கேட்டார். அந்த வியாபாரியும் உடனே ஹல்வா, பாயஸம் முதலிய உயர்ந்த தின் பண்டங்களை எடுத்துக் கொண்டு "எனக்கு இம்முறை உபதேசம் நிச்சயம்" என்னும் எண்ணத்தோடு பிச்சையளிக்க ஸாதுவின் அருகில் நெருங்கினான். அப்பொழுது ஸாது வியாபாரியைப்பார்த்து "அத்தின் பண்டங்களை என் பாத்திரத்தில் போடு" என்றார். அதற்கு "இந்த ஆபாஸமான பாத்திரத்தில் நான் எப்படிப் போடுவேன். ஸ்வாமீ, தாங்கள் தயவு செய்து தங்கள் பாத்திரத்தைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு வாருங்கள். பிறகு, நான் அதில் எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் போடுகிறேன்"

என்று வியாபாரி சொன்னான். அதற்கு ஸாது "ஒரு பாத்திரத்திற்கே இத்தனை தூய்மையை நீ எதிர்பார்க்கும்போது காமம், கோபம், கர்வம், ஆசை முதலிய பலவித அசுத்தங்களால் நிரப்பப்பட்ட உன்னுடைய ஹிருதயத்தில் நான் எவ்விதம் கடவுளை நிறுவுவேன்." இந்தப் பிக்ஷாபாத்திரம் போல உன்மனம் அசுத்தமாக இருக்கும்போது நான் உனக்கு எப்படி உபதேசம் செய்வேன்" என்று பதிலளித்தார். அந்த வியாபாரி மனம் வருந்தி வெட்கிச் சென்று விட்டான். பிறகு அவன் தானதர்மம், பரோபகாரம் முதலிய செய்கைகளால் பரிசுத்தமடைந்து அதே ஸாதுவினாலேயே உபதேசம் பெற்றான்.

நீ உபதேசத்துக்காக ஏன் வீண் தொந்தரவுப்படுகின்றாய்? உன்னை நீ சுத்தம் செய்துகொள். முதலில் பூமியானது நன்றாய்ப் பண்படுத்தப்பட வேண்டும். பிரஹ்மசரியம், உண்மை பேசுவது முதலிய ஆத்மகுணங்களை அடை. பின்பு உபதேசம் தானாகவே உன்னிடம் ஓடிவரும்.

ஆத்மகுணங்களில் பழகாத மனத்தால் தியானம், விசாரம் முதலியவைகளை அப்பியாஸம் செய்வது உபயோகமற்ற அஸ்திவாரத்தில் வீடுகட்டுவது போன்றது. நீ அவ்வித வீடு ஒன்றைக் கட்டிவிடலாம். ஆனால் அது நிச்சயமாக விழுந்துவிடும். ஆத்மகுணங்களில் பழகுவதை அஸ்திவாரமாகக் கொள்ளாமல் நீ பல ஆண்டுகள் தியானம் முதலிய ஸாதனங்களைச் செய்த போதிலும் உனக்குப் போதிய பயன் கிட்டாது. ஆதலால் நீ தியானத்திலும் ஸமாதியிலும் வெற்றி பெறுவதற்கு ஆத்மகுணங்களில் பழகுவதன்

மூலமாக மனச்சுத்தம் மிக மிக அவசியம். நீ தியானம் முத லியவைகளில் அப்பியாஸம் செய்வதற்கு முன்பு நீ சாஸ்தி ரங்களில் விதிக்கப்பட்ட பரிசுத்தமான ஆத்மகுணங்கள் நிறைந்த வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும். நீ அது ஸம்பந்த மான விஷயங்களை உள்ளபடி அறிந்துகொள்வது மிக அவ சியம். அப்பொழுதுதான் உனக்குத் தியானத்தில் திண்ண மான வெற்றி உண்டாகும். உண்மையான அப்பியாஸத் திற்கு வேண்டிய அவகாசத்தைக்காட்டிலும் மனத்தைத் தியானத்திற்காகப் பழக்குவதற்கு நீண்டகாலம் வேண்டும்.

ஒரு வேதாந்தி நிதித்யாஸனத்திற்கு அல்லது ஆத்மத் தியானத்திற்கு ஆரம்பம்செய்வதற்கு முன்பு சித்திசுத் தியை விரும்புகிறான். பிராணாயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்ய விரும்புகிற ஒருவனுக்கு நாடி சுத்தி அவசியமாயிருக் கிறது.

சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுவதற்காகக் குளிப்பதைப் பற்றி ஏன் அதிகக் கவலை எடுத்துக்கொள்ளு கிறாய். உன்னுடைய மனோசுத்திக்காக அதிகக்கவலை யெடுத் துக்கொள். நாட்கணக்கிலோ மாதக்கணக்கிலோ மீனானது கங்கையில் கிடந்த போதிலும் அது இன்னும் நாற்றமுள்ள தாகவே இருக்கிறது.

ஒரு சுத்தமான வெள்ளை ஆடையை நிறம் கலந்த ஜலத்தில் தோய்த்தால் அந்த நிறமானது துணியெல்லாம் விரைவில் பரவிவிடுகிறது. அவ்விதம் ஒரு மகரிஷியின் உபதேசங்கள், சலனமற்ற மனத்தையுடையவர்களும்,

உலக இன்பங்களை நுகர்வதில் விருப்பமில்லாதவர்களும், மனத்திலுள்ள அசுத்தங்களை அழித்தவர்களுமான முமுக்ஷுக்களின் ஹிருதயத்தில் மாத்திரம் அழகாகப் பதியக் கூடும். அக்காரணத்தால்தான் ஒரு முமுக்ஷுவிடம் விவேகம், வைராக்கியம், சமம், தமம், உபாதி முதலிய உபாயங்களில் சாமர்த்தியம், சுருதிகளைக் கேட்டபது, விசாரிப்பது, முதலியவை-தியானம் செய்வதற்கு முன்பு இருக்க வேண்டும். நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், மனம், இந்திரியங்கள் இவைகளின் சுத்தம் முதலியவை ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைய முயலும் ஒரு முமுக்ஷுவினிடம் முன்னதாகவே இருக்க வேண்டியவை.

எல்லா எண்ணங்களையும் நீக்கிவிட்டால் மனமென்று சொல்லுவதற்கு அவ்விடம் யாதொன்றும் மிஞ்சுவதில்லை. ஆதலால் எண்ணங்களே மனமாக இருக்கின்றன. மறுபடியும் எண்ணங்களிலிருந்து வேறாக அல்லது சுதந்திரமாக உலகம் என்னும் ஒரு பொருள் கிடையாது.

மனமானது ஆத்மாவுக்கு விலங்கு. ஜபம், கீர்த்தனம், சுயநலமற்ற தொண்டு முதலிய ஸாதனங்களால் மனத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள். ஒழுங்கான தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்வதால் மனமானது ஆத்மாவினிடத்தில் நிலைத்து நிற்கும்படி செய்ய வேண்டும். அதனால் அது தன் சிறுமையையும், பந்தப்படுத்தும் சக்தியையும் இழந்துவிடும். பிறகு நீ விடுதலை அடைவாய்.

பூர்வஜன்மங்களில் செய்த புண்ணிய கர்மங்களின் விளைவினால் மனிதன் ஓரளவு மனோசுத்தியை அடைகிறான். அவன் தன்னுடைய மனத்தை ஓரளவு கட்டுக்கடங்கும்படி செய்கிறான். அவன் சுயநலமற்றவனாக ஆகிறான். அவனுடைய ஹிருதயமானது தயையினாலும் பரிசுத்தமான அன்பினாலும் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. அவன் தனக்கிருக்கும் சக்திகளைப் பிறருக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்கிறான். அவனுடைய அகங்காரமும் இறுமாப்பும் மெதுவாக மறைந்துவிடுகின்றன. நித்யாநித்யவஸ்து விவேகமும் இந்திரிய விஷயங்களால் உண்டாகும் இன்பத்தில் உதாஸீன புத்தியும் அவன் மனத்தில் உதிக்கின்றன. அவன் ஒரு குருவையடைந்து அவருடைய பாதகமலங்களில் தொப்பென்று விழுந்து உபநிஷத்துக்களைப் படிக்க ஆரம்பிக்கிறான். அவன் அவருக்கு மனப்பூர்வமாகத் தொண்டு செய்கிறான். பிறகு அவன் 'தத்வம் அஸி' என்னும் மகாவாக்கியத்தின் தத்துவத்தைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்து தியானம் செய்கிறான். கடைசியாக அவன் ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைகிறான்.

சவுக்காரம், ஜலம் முதலியவைகளின் உதவியினால் நீ உன்னுடைய மனத்தின் அசுத்தங்களைப் போக்கடிக்க முடியாது. நீ ஆசைகளையும், பற்றுதலையும் ஒழித்துவிட்டால் மனம் தானாகவே சுத்தமாகி விடும்.

மனிதன், சாஸ்திரங்களால் தனக்கென்று விதிக்கப்பட்ட நித்யகர்மாக்களைப் பயனைக் கருதாமல் செய்வானாகில் அவன் சித்தசுத்தியை அடைகிறான். சித்தசுத்தியானது

அவனுடைய மனத்தில் நிராசையை உண்டாக்குகிறது. அவன் இந்திரிய விஷயங்களிலும் உலக வாழ்க்கையிலும் இருக்கும் குறைகளைக் கண்டுகொள்ளுகிறான். அவன் ஜனன மரணங்களிலிருந்து விடுதலையடையத் தீவிரமான இச்சை கொள்ளுகிறான். பிறகு அவன் ஒரு குருவின் பாததாமரை களில் வணங்கி அவரிடம் உபநிஷத்துக்களைப் படிக்கிறான். 'தத்—த்வம்—அஸி' என்னும் மகாவாக்கியத்தின் லக்ஷியத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துத் தியானம் செய்கிறான். இறுதியில் ஆத்மாஸாக்ஷாத்காரத்தையடைந்து அதனால் அவித்தையும் அதன் காரியங்களும் ஒழிந்தவனாகிறான்.

நீ ஒரு தட்டைத் தினந்தோறும் சுத்தம் செய்யாது போனால் அது தன்னுடைய காந்தியை இழந்துவிடும். ஒழுங்கான தியானத்தினால் மனமானது சுத்தமாக வைக்கப் படாவிட்டால் அது அசுத்தமாகிவிடுகிறது. தியானமானது மனத்திலுள்ள கல்மஷம் அல்லது அழுக்கை நன்றாக நீக்கி விடுகிறது. ஆதலால் நீ ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் ஒழுங்காகத் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

நீ உட்கொள்ளும் உணவு சுத்தமாக இருந்தால் உன்னுடைய மனமும் சுத்தமாகவே இருக்கும். சூக்ஷுமமான அன்னஸாரத்திலிருந்து மனமானது நிருமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உன்மனம் பரிசுத்தமாக இருந்தால் நீ கடவுளை ஞாபகத்தில் வைப்பாய். நீ எப்பொழுதும் கடவுளின் நினைவாகவே இருந்தால் ஹிருதயக் கிரந்திகள் அல்லது முடிச்சுகளான அவித்யை,[1] காமம், கர்மம் (அஞ்ஞானம், ஆசை, தொழில்) முதலியவை அடியோடு ஒழிந்துவிடும். நீ மோக்ஷத்தை அடைவாய்.

ஆசைகளை ஒழிப்பதில் பழகு. ஹிருதயத்தின் பெருந் தன்மையான குணங்களை விருத்தி செய். மனத்தின் கற்பனைகளைத் தடைப்படுத்து. மனத்தின் கெட்ட கிரணங்களை ஒன்று சேர். ஒழுங்காக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்து. அங்ஙனம் செய்தால் மறைந்து கிடக்கும் எல்லாச் சக்திகளும் வெளிப்படும். அதை இந்த முகத்துக் கண்ணில்லாமல் காண்பாய். இந்தச் சாமானியக் காதில்லாமல் கேட்பாய். நீ மனத்தின் மூலமாகவே பார்க்கிறவனாகவும் கேட்கிறவனாகவும் ஆவாய். ஆத்ம சக்தியானது உன்னிடத்திலேயே இருப்பதாக உணர்ந்துகொள். ஆத்மசக்தி எதையும் செய்யும். ஆத்மசக்தியின் மூலமாக உன் மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் அடக்கி அற்புதங்களை நீ செய்யக்கூடும். இந்தச் சக்தியை நீ மெல்ல மெல்ல விருத்தி செய்ய வேண்டும். நீ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பரிசுத்தமாகவும் சுயநலமற்றவனாகவும் இருக்கிறாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆத்மசக்தி விருத்தியடையும்.

ஆழ்ந்த தியானத்திலும் ஸமாதியிலும் நீ நுழைய வேண்டுமானால் உன்னிடம் பரிசுத்தமான இருதயம் இருக்க வேண்டும். உன்னிடம் பரிசுத்தமான இருதயம் இருந்தால் தியானமும் ஸமாதியும் எளிதில் கைகூடும். இயற்கையிலேயே ஏகாக்கிரமுள்ள சுத்தமான மனம் ஆத்மா அல்லது கடவுளை நோக்கியே இயங்குகின்றது. பலமுமுக்ஷுக்கள் தங்கள் இருதயங்களைப் பரிசுத்தம் செய்து கொள்ளாமல் ஏகாந்தமான இடத்திற்குச் சென்று தியானம் முதலிய ஸாதனங்களைச் செய்கிறார்கள். அம்முயற்சியினால் அவர்

களுக்கு எவ்வித ஐயமும் ஏற்படுவதில்லை. உன்னுடைய ஹிருதயத்தில் கடவுளை நிறுத்த வேண்டுமானால் நீ மனத்தினுள்ள எல்லாவிதக் கெட்ட விருத்திகளையும் அழிக்க வேண்டும். நீ உன்னுடைய வீட்டில் ஒரு பெரிய மனிதரை வரவேற்க விரும்பினால் யாது செய்வாய்? நீ பங்களாவின் சுற்றுப்புறங்களிலுள்ள செத்தை, குப்பை, சிறு செடி முதலியவைகளை வெளிப்படுத்திச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பாயல்லவா? அவ்விதமே நீ கடவுளிடம் இரண்டறக்கலக்க விரும்பினால் நீ உன்னுடைய இருதயத்தில் கடவுளை வரவேற்க உண்மையாகவே விரும்பினால் நீ உன் மனத்திலுள்ள எல்லா அழுக்குக்களையும் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

இருதயத்தைச் சுத்தம் செய்ய வெகுகாலம் பிடிக்கும். ஒரு மிதி கம்பளத்தினடியில் எவ்விதம் பலவகை அழுக்குக்களும் தூசிகளும் மறைந்திருக்கின்றனவோ அவ்விதம் மனத்தின் பல மூலைகளில் பலவித அசுத்தங்கள் மறைந்து கிடக்கின்றன. ஆறு மாதங்களுக்குத் திறக்கப்படாத ஒரு அறையை நீ சுத்தம் செய்யும் போது பல்வகைப் புழுதிகளும் அசுத்தங்களும் வெளிவருகின்றன. அவ்விதம் நீ ஆத்மஸாதனத்திற்காக முயற்சி செய்யும்போது, உன் எண்ணங்களைப் பரிசீலனை செய்யும்போது, நீ தினந்தோறும் ஒரு உண்மையான 'ஆத்மடைரி' என்னும் புத்தகத்தை எழுதிவைக்கும்போது, யோக சக்தியினால் பலவித அசுத்தங்கள் வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. 'நான் ஒரு ஜீவன் முக்தனாகிவிட்டேன்' என்று நீ தப்பாக எண்ணலாம். இவைகளெல்லாம் மனத்தின் மாயாசக்திகளாக இருக்கின்றன.

ஜீவன் முக்தர்களைப் போலப் பாசாங்கு செய்யும் சில ஸாதுக்கள், முமுக்ஷுக்கள் முதலியவர்களுடைய கதைகளைப் பற்றிக் கேட்கும்போது சற்றுப் பயத்தையுண்டு பண்ணுகிறது. அவர்கள் பிறரை ஏமாற்றுவதன் மூலம் தங்களையே ஏமாற்றிக்கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் காலையில் ஜபம், தியானம் முதலியவைகளைச் செய்கிறார்கள். கீதை, உபநிஷத், பாகவதம், ராமாயணம் முதலியவைகளைப் பாராயணம் செய்கிறார்கள். அவர்கள் தனித்தே வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்கள். அவர்கள் தினம் ஒரே வேளை உணவு அருந்துகிறார்கள். ஏகாதசிகளில் மௌனம், உபவாஸம் முதலியவைகளை அநுஷ்டிக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் கழுத்தைச்சுற்றிப் பலவித ஜபமாலைகளை அணிந்துகொள்ளுகிறார்கள். நீ அவர்களுடைய நடத்தைகளைக் கூர்மையாகக் கவனித்தால் ஆச்சரியப்படும்படியான சில விஷயங்களை அவர்களிடம் காண்பாய். நீ அவர்களுக்கு, அவசியமான பண்டங்கள் வாங்குவதற்கு ஒரு எட்டணாவை அளித்தால் அவர்கள் அத்தொகையில் இரண்டணாவுக்காவது ஒரு சிறிய தேயிலைப் பொட்டலமோ அல்லது ஒரு பாக்கெட்டு சிகரட்டுகளோ வாங்கிவிடுவார்கள். வெட்கங்கெட்ட செய்கை!

(2) இந்திரியங்களை அடக்கு

ஜீவாத்மாவானவன் மனமென்னும் அத்புதமான தேரில் உட்கார்ந்து காதென்ற வாயிற்படியின் மூலமாகச் சென்று இமைகொட்டுவதற்குள் உலகத்திலுள்ள பலவித ஸங்கீதங்களை அநுபவிக்கிறான். அவன் உணர்ச்சியின்

நரம்புகளாகின்ற கடிவாளங்களைப் பிடித்துக்கொண்டு 'தோல்' என்ற வாயிலின் வழியான 'தொடுதல்' என்ற பிரதேசத்தில் புகுந்து பலவித மிருதுவான பொருள்களை அநுபவிக்கிறான். அவன் அழகிய உருவங்கள் என்னும் குன்றுகளில் திரிந்து கண்களாகிற ஜன்னல்களின் வழியாக உருவங்களின் காட்சிகளை அநுபவிக்கிறான். அவன் 'உருசி' என்னும் குகைகளில் புகுந்து 'நாக்கு' என்னும் மரமடர்ந்த சாலைகளின் வழியாக விலையுயர்ந்த உணவுகளையும், உருசி யுள்ள பதார்த்தங்களையும் மனத்துக்கினிய பானங்களையும் அருந்துகிறான். அவன் 'மணங்கள்' என்னும் காட்டில் புகுந்து மூக்கென்ற வாயிலின் வழியாக அமணங்களைப் போதுமென்ற வரையில் மோக்கின்றான்.

ஆத்ம சைதன்னியத்தின் உதவியினாலேயே காதுகள் சப்தங்களைக் கிரகிக்கின்றன. கண்கள் பொருள்களைப் பார்ப்பதற்கு ஆத்மசைதன்யமே காரணம். நாக்கு, உணவுகளை ஆத்மசைதன்னியத்தின் உதவியினாலேயே உருசி பார்க்கிறது. ஐந்து இந்திரியங்களுக்கு ஆத்மாவே சூத்திரதாரியாக இருக்கின்றது. ஆத்மாவே காதுகளுக்கெல்லாம் காதாகவும், கண்களுக்கெல்லாம் கண்ணாகவும், நாக்குகளுக்கெல்லாம் நாக்காகவும் இருக்கிறது. ஆத்மாவே பலம் பொருந்திய காந்தக்கல்லாகவும் இருக்கிறது. நீ ஒளித்திருக்கும் ஸர்வவல்லமை யுள்ளதும் எல்லாவற்றையும் நியமனம் செய்வதுமான பொருளை அறிவாயாகில், நீ தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்வதால் இந்த ஆத்மாவின் ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைவாயாகில், நீ இந்த ஸம்ஸாரஸாகரத்தைத் தாண்டி

விடுவாய்; நீ மரணமற்ற நிலைமையையும், நித்யானந்தத்தையும் சாசுவதமான சாந்தியையும் அடைவாய்.

பார்ப்பதற்கும் கேட்பதற்கும் கண்களோடும் காதுகளோடும் வாஸ்தவமான பொருள்களின் சேர்க்கை அவசியமில்லை. ஆனால் நாக்கு, தோல் இவைகளின் விஷயத்திலோ உருசிபார்ப்பதற்கும் உணருவதற்கும் பொருள்களின் நிஜமான சேர்க்கை அவசியமாக இருக்கிறது. இந்திரியங்கள் சுயமாக யாதொன்றும் செய்யமாட்டா. மனமே அவைகளைக் காரியம் செய்யும்படி தூண்டுகிறது.

நீ யோகப்பியாஸத்தின் மூலமாகப்பார்ப்பது, கேட்பது, அறிவது முதலிய சக்திகளை வெளி இந்திரியங்களின் உதவியில்லாமல் ஸந்தேகமில்லாமல் அடையக்கூடும். ஒரு யோகியானவன் தன் சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் ஞானக்கண்ணால் மனத்திலும், சரீரத்திலும் உண்டாயிருக்கும் மிக்க அநுகூலமான பயன்களை நேராகவே காண்பான்.

ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் அல்லது உணர்வின் உறுப்புக்கள் ஐந்தும் ஒரு சீனுக்காரனின் ஐந்து மனைவிகளைப் போன்று இருக்கின்றன. எவ்விதம் மனைவிகள் தங்கள் புருஷனைப் பலதிக்குகளில் இழுக்கிறார்களோ அவ்விதம் இந்த ஐந்து ஞானேந்திரியங்களும் ஆசைவயப்பட்ட ஜீவனை ஐந்து வெவ்வேறு திசைகளில் இழுக்கின்றன. நாக்கு அவனைச் சாப்பாட்டு ஹோட்டலுக்கு இழுத்து "இனிய தின்பண்டங்களையும் உருசியுள்ள உணவுகளையும் வாங்கிக்கொடு" என்று கேட்கிறது. கண்களும் காதுகளும் "எங்களைச் சினிமாவுக்கு அழைத்துச் செல். நாங்கள் இனிமையான பாட்டுக்களைக்

கேட்கிறோம்; அழகிய உருவங்களைக் காண்கிறோம்" எனத் தூண்டுகின்றன. மூக்கானது "எனக்கு உயர்ந்த வாஸனைத் திரவியங்கள் வேண்டும், கொண்டுவா" எனக்கேட்கிறது. தோலானது "மிருதுவான பட்டு, மெத்தை முதலியவை களை நான் அனுபவிக்க வேண்டும்" என்று சிணுங்குகிறது. இவ்விதம் ஜீவனானவன் அங்குமிங்கும் இழுக்கப்பட்டு யாது செய்வதென்றறியாமல் நிம்மதியற்றவனாகின்றான். ஆனால் இந்த விஷமகுணமுள்ள இந்திரியங்களை அடக்கிய யோகி ஒருவனே எப்போதும் சாந்தமாகவும் சந்தோஷமா கவும் இருக்கிறான். நிராசையையும், விவேகத்தையும் விருத்திசெய். பிரத்யாஹாரம் அல்லது மனோநிக்கிரகம், தமம் அல்லது இந்திரிய நிக்கிரகம் இவைகளில் பழகு. இந்த அமைதியற்ற இந்திரியங்கள் உன்னுடைய கட்டுக்கு அடங்கி விடும்.

•

சூரியன் உதிப்பதுமில்லை அஸ்தமனம் அடைவது மில்லை. பூமியானது தன்னுடைய சொந்த மையத்தில் சுற்று வதால் சூரியன் அஸ்தமிப்பது போலும் உதிப்பது போலும் தோன்றுகிறது. மாயை நம்மை மயக்குகிறது. இந்திரியங்களை நம்பாதே. அவை மோசத்தையும் ஏமாற்றத் தையும் தருகின்றன. அந்த ஒரு ஞான சூரியன் அல்லது ஆத்மாவும்கூட ஒருபொழுதும் உதயாஸ்தமனங்களை அடை வதுமில்லை. ஒரு பொழுதும் விருத்தியாவதுமில்லை. குறை வதுமில்லை. கண்களை மூடுவதாலும், இந்திரியங்களை விஷயங் களிலிருந்து பிரித்து விடுவதாலும் ஆழ்ந்த தியானத்தில் மூழ்குவதாலும் ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைவாயாக

உண்மையாகவே கையானது ஒரு கர்மேந்திரியமாக இருக்கிறது. அது உணர்வதில் ஒரு முக்கிய அம்சத்தை வஹிப்பதால் ஓரளவிற்கு ஞானேந்திரிய மென்றே சொல்ல வேண்டும்.

கண்ணானது ஞானேந்திரியமாக இருந்த போதிலும் அது ஒரு விதத்தில் கர்மேந்திரியமாகவும் இருக்கிறது.

நீ கண்களின் மூலமாக வெளி உலகத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களையும் பார்க்கிறாய். இது அதனுடைய ஒரு தொழில். கண்கள் உள்ளேயிருக்கும் மனத்தின் நிலைமையைப் பற்றிப் பேசுகிறது. இது அதனுடைய வேறொரு தொழில்.

ஆண் குறி பெண் குறி கர்மேந்திரியங்களாயிருந்த போதிலும் அவை ஒரு விதத்தில் ஞானேந்திரியங்களாகவும் இருக்கின்றன. அவ்விந்திரியங்களால் சிற்றின்பங்களுக்காக ஆண்பெண்கள் கூடும் உயர்ந்த இன்பம் உணரப்பட்டு அநுபவிக்கப்படுகிறது.

அமைதியற்ற இந்திரியங்களை அடக்குவதற்குத் தவத்தைப்போல சக்திவாய்ந்த உபாயம் வேறு கிடையாது.

இந்திரிய நிக்ரஹம் செய்வது கடவுளுக்கு 'தூபம்' என்னும் உபசாரம் செய்வது போன்றது. தாரணை என்பது கடவுளுக்கு 'தீபம்' காட்டுவது போன்றது. புஷ்பங்களால் அர்ச்சிப்பது தியானத்திற்குச் சமானம். நைவேத்யம் என்பதுவே ஸமாதி.

ஒரு மான் சப்தத்தாலும், ஒரு யானை பரிசத்தாலும் ஓர் ஈ உருவத்தாலும், மீனானது உருசியினாலும், ஒரு தேனீ மணத்தினாலும் அகப்பட்டுக்கொள்ளுகின்றன. இவ்விதச் சக்தி ஓர் இந்திரியத்திற்கு இருக்கும்போது, மனிதன் பேரில் ஐந்து இந்திரியங்களுடைய சக்திகள் ஒன்றுகூடி அவனைப் பல திசைகளில இழுக்கும்போது அதைப்பற்றி எப்படிப் பேசுவது ?

ஒரு ஸாரதியானவன் அமைதியற்ற குதிரைகளைக் கடிவாளங்களின் மூலமாக அடக்குவதுபோல நீயும் அமைதியற்ற இந்திரியங்களாகிற குதிரைகளை விவேகம், வைராக்யம் என்னும் கடிவாளங்களால் அடக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உன்னுடைய ஆத்மாவினிடம் செல்லும் பிரயாணம் பத்திரமாயிருக்கும். அதுதான் சாந்தி, ஆனந்தம் இவைகளுக்கு, இனிமைபொருந்திய சாசுவதமான வீடு.

வீட்டிலுள்ள ஒரு வேலைக்காரனை அடக்குவதுகூட எவ்வளவு கஷ்டமாக இருக்கிறது ? அவ்விதமிருக்க ஐந்து இந்திரியங்களையும் அடக்குவதானால் இன்னும் எவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டும் ? இந்திரியங்களை அடக்கின அல்லது ஜிதேந்திரியனான யோகி பூமியில் ஒரு பலம் பொருந்திய தனியரசனாக விளங்குகிறான். இந்திரனுடைய ஆனந்தமும் ஒரு சக்கரவர்த்தியினுடைய ஆனந்தமும் ஒரு ஜிதேந்திரிய யோகியின் ஆனந்தத்திற்கு ஈடாகமாட்டா. அவ்வித யோகிக்கு என்னுடைய மௌனம் பொருந்திய நமஸ்காரத்தைச் சமர்ப்பிப்பிக்கிறேன்.

இந்திரியங்களின் மீது முழு வெற்றி பெற்ற ஜிதேந்திரிய யோகியைக் காட்டிலும் அதிக பலம் பொருந்திய ஓர் அரசன் உலகிலேயே இல்லையெனலாம்.

அன்பு செய்; தானம் செய். நீ அத்வைத ஒற்றுமையை எய்துவாய். தானம் செய்; மன்னித்துவிடு. நீ சீக்கிரம் கடவுளிடம் சேர்வாய். ஒவ்வொரு எண்ணங்களையும் நீ கவனிப்பது போல உன்னுடைய வாயிலிருந்து வெளிவரும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் கவனிக்கப்பட வேண்டும். "அயம் ஆத்மா சாந்த":— இந்த ஆத்மா மௌனமாக இருக்கிறது அல்லது சப்தம் செய்யாமல் இருக்கிறது. 'சப்தமற்றிருப்பதே கடவுள்' என்னும் மனோபாவம் மிக உயர்ந்தது. ஆதலால் மௌனமாயிருக்கக் கற்றுக்கொள். மனத்தைச் சப்தமற்றதாகவும், அசைவற்றதாகவும் எண்ணங்களற்றதாகவும், ஆசைகளற்றதாகவும் செய்துவிடு. இது தான் உண்மையான மௌனம்.

நான் இவ்விஷயத்தை மறுபடியும் திருப்பிச் சொல்லுகிறேன். இந்திரியங்களை நம்பாதே. அவைகள் உனக்குச் சத்துருக்களாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு க்ஷணத்திலும் அவை உன்னை ஏமாற்றுகின்றன. அவைகள் சாமர்த்தியம் பொருந்திய ஜாலவித்தைக்காரர் போன்றவை. விவேகத்தை அடை. பிரஹ்ம விசாரத்தில் பழகு. நீ ஸாதுக்களோடும், ஸந்நியாஸிகளோடும் கூடு. வைராக்கியத்தை விருத்தி செய்.

'ஆகாரம்' என்னும் வார்த்தைக்கு உணவு என்பது பொருள். இது சாமானியமான பொருள். விசேஷ முறையில் "அந்தந்த இந்திரியங்களால் எங்கெந்த வஸ்துக்கள்

கிரகிக்கப்படுகின்றனவோ அவற்றிற்கு ஆகாரமென்று பெயர். எல்லா இந்திரியங்களும் சுத்தவஸ்துக்களால் நிரவப்படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனம் ஏகாக்கிர நிலையை அடையும். அப்பொழுதுதான் அது சுத்தமாயிருக்கும். நீ அப்பொழுதுதான் ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைவாய். கண்கள் உன்னுடைய இஷ்டதேவதையின் உருவத்தையோ அல்லது வேறு புண்ணியமான பொருள்களையோ பார்க்க வேண்டும். உன்னுடைய காதுகள், உபநிஷத், ராமாயணம், பாகவதம் முதலியவைகளையே கேட்க வேண்டும். உன்னுடைய நாக்கானது கடவுள் ஸம்பந்தமான விஷயங்களையோ அல்லது அவருடைய கல்யாண குணங்களையோ பேசவேண்டும். இவைகளே இந்திரியங்களுக்கு சுத்தமான ஆகாரம்.

ஓ முமுக்ஷுக்களே! அழிவற்ற உங்கள் சொந்த ஆத்மாவையே தஞ்சமென அடையுங்கள். உங்கள் தீர்மானத்தில் உறுதியாய் இருங்கள். ஸத்யம் தர்மம் முதலியவைகளைக் கடைப்பிடித்து அம்மார்க்கத்திலே செல்லுங்கள். உங்கள் மனத்தை மிகுந்த ஜாக்கிரதையோடு காவல் செய்யுங்கள். எடுத்த காரியத்தில் கண்ணும் கருத்துமாயிருங்கள். நிலையற்ற இந்திரியங்களை நல்வழியிற் பழக்குங்கள். நாக்கையும் குறிகளையும் அடக்குங்கள். இவ்விதம் செய்தால் நீங்கள் ஸம்ஸார ஸமுத்திரத்தைத் தாண்டி மரணமற்ற நிலையையும், பிரஹ்மானந்தத்தையும் அடைவீர்கள்.

நீ ஒரு புத்தகத்தைத் தைக்கும்போது ஊசியானது பலதாள்களின் மூலமாக வெகு சீக்கிரத்தில் பாய்கிறது. காலமானது மிகமிக அற்பமாக இருந்தபோதிலும், பொது

வாக ஊசியானது ஒவ்வொரு தாள்களின் மூலமாக மெது வாகவே பாய்ந்திருக்கிறது. அவ்விதம் நீ கேட்பது, பார்ப் பது, மோப்பது முதலிய காரியங்களை ஒரேகாலத்தில் செய் வதாக நீ நினைக்கிறாய். ஆனால் நீ மோப்பது, கேட்பது, பார்ப்பது முதலிய காரியங்களை ஒரே காலத்திலேயே செய் திருக்கிறோம் என்று எண்ணும்படியாக இந்திரியங்கள் விரை வில் வேலை செய்கின்றன. மனமும் இந்திரியங்களும் ஒன்று சேர்வதால் உண்டாகும் பயனுக்கு அறிவு என்று பெயர். அதனாற்றான் பலவித இந்திரிய உறுப்புக்களின் மூலமாக அடையப்பட்ட பதிவுகளின் அறிவானது ஏககாலத்தில் ஏற்படுவதாகத் தோன்றுகிறது. தினஸரி வாழ்க்கையில் மனிதர் "என்மனம் எங்கோ இருந்தபடியால் நான் அதைப் பார்க்கவில்லை என்று சொல்லும் சந்தர்ப்பங்கள் பல காணக் கிடக்கின்றன. பல இந்திரிய உறுப்புக்களின் மூலமாக ஒரேகாலத்தில் எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் அறிய முடியாமை யானது மனம் இருப்பதற்கேற்ற அறிகுறியாக இருக்கிறது.

நாக்கானது இறைவனுடைய நாமங்களை அடிக்கடி உச்சரிக்காமலும், இரவில் அவனுடைய கீர்த்தனங்களைப் பாடாமலும் அவனுடைய தோத்திரங்களை எப்பொழுதும் சொல்லாமலும் இருந்தால், அதுமிக வெட்கக்கேடான காரியம். உன்னுடைய நாக்கு உனக்கு அடங்காமற்போனால் அதைக் கண்டித்துவிடு. மகாத்மாக்களைத் தரிசனம் செய் யாத கண்களும், பிருந்தாவனத்தில் புல்லாங்குழல் தரித் திருப்பவனைக் கண்டுகளிக்காத கண்களும் மஹாபாபம் செய்தவைகளே. குருவிற்குத் தொண்டு செய்யாத இந்தச் சரீரத்தினால் உனக்கு யாது பயன்? இந்தச்சரீரமானது ஆசாரியனுக்குத் தொண்டு செய்ய மறுக்குமானால் அதைத்

துண்டுதுண்டாக வெட்டிக் கழுகுகளுக்கு விருந்தளி. ஹரி கீர்த்தனங்களையும் ஹரிகதைகளையும் கேளாத இந்தக்காது உனக்குயாது பயனை அளிக்கப்போகிறது. அக்காதுகள் உன் சொற்படி கேட்க மறுக்குமானால் நீ அக்காதுகளில் ஈயத்தை உருக்கி வார்த்துவிடு.

பிராணன்தான் எல்லாவற்றிலும் மூத்தது. அது, குழந்தையானது கருத்தரித்த கணத்திலிருந்தே தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. அதற்கு நேர்விரோதமாகக் கேட்கும் உறுப்புக்கள் முதலியவை, அதனதன் இருப்பிடங்கள் அல்லது காதுகள் முதலியவை உண்டான பின்பே தங்கள் தொழில்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. ஆதலால் உபநிஷதங்கள் பிராணனை ஜ்யேஷ்ட (மூத்தவன்) னென்றும், உயர்ந்தவனென்றும் சொல்லுகின்றன. மனத்துக்கும் அவயவங்களுக்கும் உண்டான யுத்தத்தில் பிராணனே ஜயமடைந்தபடியால் அவன் உயர்ந்தவனாகச் சொல்லப்படுகிறான். மனமும் அவயவங்களும் "ஓ பிராணனே, நீ இல்லாமல் நாங்கள் ஜீவித்திருக்க முடியாது. நீ நீடூழி வாழ்க ! இப்பொழுது சரீரத்தில் தங்கியிரு. வெளியே செல்லாதே. நாங்கள் உனக்குத் தொண்டு செய்கிறோம். உன்னுடைய உயர்வை நாங்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம்." என ஒரே மனமாகத் தெரிவித்துவிட்டன. ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் மனம் ஒடுங்கியிருக்கையிலும் கூடப் பிராணன் தன் தொழிலைச் செய்துகொண்டிருக்கிறான்.

இந்த இரைச்சலுக்குப் பின்பும், இவ்வுலகின் கிமிலகுமிலமான சப்தங்களுக்குப் பின்பும் ஒரு ஆழ்ந்த மௌனம் அல்லது சத்தமின்மை இருக்கிறது. இந்த மௌனந்தான்

பிரஹ்மமாக அல்லது பரமாத்மாவாக இருக்கிறது. நீ உன்னுடைய கவனத்தை இழுத்துவிட்டால் அப்பொழுது சத்தமேகிடையாது. சத்தமும்கூட மனத்தின் சிருஷ்டியே. மனமானது கேட்கும் உறுப்புடன் பிணைக்கப்பட்டால் அப்பொழுது சத்தம் உண்டாகிறது. காதானது அதனுடைய விஷயங்களிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டபோதோ அல்லது மனமானது காதிலிருந்து பிரிக்கப்பட்டபோதோ சத்தம் உண்டாகிறதில்லை. ஆதலால் சத்தம் என்பது மனம், காது இவைகளின் ஜாலவித்தையாக இருக்கிறது. நிறமும் உருவமும் அவ்விதமாகவே இருக்கின்றன.

மனமானது பெருவெளிச்சம், அறிவு, பலவித நிறங்கள், இனிமையான சத்தங்கள் முதலியவைகளால் இழுக்கப்படுகிறது. இவ்வித அற்பவிஷயங்களில் ஏமாந்து போகாதீர்கள். உங்கள் உள்ளேயே விசாரணை செய்யுங்கள். இக்காரியங்களுக்கெல்லாம் ஆதாரம் எது? மனத்திற்கும் இந்திரியங்களால் அறியப்படுகிற இந்த உலகப் பொருள்களுக்கும் பின்பு ஒரு தத்துவம் அல்லது உண்மையிருக்கிறது. அது பரிபூர்ணமானது; வேறு ஆதாரமற்றது. இந்த உண்மையே உபநிஷத்துக்களில் பிரஹ்மமென்று சொல்லப்படுகிறது. அன்புள்ள வாசகனே, அந்த உண்மையாகவே நீயிருக்கிறாய், "தத்— த்வம் —அஸி."

(3) நாக்கு

நாக்கென்பது இரு முனையும் கூர்மையான ஒரு கத்தி போன்றது. இதுதான் மிகச் சக்திவாய்ந்த இந்திரியம். இது கட்டுப்பட்டுவிட்டால் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களும் எளிதாகக்கட்டுக்கடங்கிவிடும். இது ஆண் பெண் குறிகளோடு

நெருங்கிய நட்புள்ளது. உருசியான பதார்த்தங்களால் வயிறு நிரம்பியவுடன் குறிகள் தூண்டப்படுகின்றன. அப்பொழுது மனிதன் பெண்ணைப் பற்றிய எண்ணங்களை எண்ணுகிறான். இந்த இரண்டு உறுப்புக்களும் ஜலம் என்னும் தன் மாத்திரையிலிருந்தே உண்டாயின. ஸத்வபாகத்திலிருந்து நாக்கும், ராஜஸ பாகத்திலிருந்து குறிகளும் உண்டாயின. நாக்கானது ஞானேந்திரியத்தில் ஒன்றாக இருக்கிறது. குறியென்பது கன்மேந்திரியங்களின் ஓர் உறுப்பாக இருக்கிறது. நாக்கானது உண்பது, பேசுவது என்னும் இரு தொழில்களைச் செய்கிறது. அதனால் இதற்கு இருபுறமும் தீட்டப்பட்ட கத்தி எனப் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

நீ கண்களை அழகிய உருவங்களிடம் செல்லாமல் கட்டுப்படுத்திவிட்டால் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்தினதாக ஆகாது. ஆனால் நீ பட்டினியிருப்பதால், பலவித உருசியான பதார்த்தங்களைத் தின்னாது நாக்கை அடக்கிவிட்டால் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களும் கட்டுப்பட்டாகிவிடும். ஏனென்றால் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களையும் நாக்கே கொழுக்க வைக்கிறது. நீ நாக்கை அடக்கிவிட்டால் எல்லா இந்திரியங்களும் அடங்கிவிடும். ஆதலால் எல்லா இந்திரியங்களிலும் நாக்கு ஒன்றே பலம் பொருந்தியதாகவும் இலேசில் அடக்க முடியாததாகவும் இருக்கிறது.

மனத்தின் மனைவிக்குப் 'பேச்சு' என்று பெயர். எவ்விதம் மனைவி புருஷனைப் பின்பற்றி நடக்கிறாளோ அவ்விதம் பேச்சும் மனத்தையே பின்பற்றுகிறது. புருஷன் ஆணையிடுகிறான்; மனைவி, வாய் பேசாது அவன் ஆணைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறாள். அவ்விதம் மனமானது ஆணையிடுகி

றது; பேச்சானது அவ்வாணையின்படி மனத்தின் விருப்பங் களை உள்ளபடி வெளிப்படுத்துகிறது.

சொற்களுக்கு அபாரமான சக்தியிருக்கிறது. நீ வார்த் தைகளால் ஊக்கமளித்துப் பிறரைச் சந்தோஷப்படுத்த லாம். நீ வார்த்தைகளால் பிறருக்கு ஒப்பற்ற ஆனந் தத்தை உண்டாக்கக்கூடும். மொழிகளால் பிறரை அழிப் பதையோ, அல்லது அவர்களுக்கு அதிருப்தி உண்டாக்கு வதையோ உன்னுற் செய்யக்கூடும். வார்த்தைகளாலேயே ஆசிரியர் சிடனுக்கு ஞானத்தைப் புகட்டுகிருர். தாயார் குழந்தைகளைப் பழக்குவதற்குச் சொற்களே காரணமாக இருக்கின்றன. ஒரு பிரஸங்கி வார்த்தைகளாலேயே ஸபையிலுள்ளோரை வசியம் செய்துவிடுகிருன். வார்த் தையே பிரஹ்மம் அல்லது கடவுளின் தோற்றமாக இருக் கிறது. நீ வார்த்தைகளைப் பொறுக்கியெடுப்பதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தவேண்டும். இனிமையாகப்பேசிப் பிறர் ஹிருதயங்களிடம் வெற்றி பெறுவாயாக. ஒரு பொழுதும் கடுமையான வார்த்தைகளை உபயோகிக்காதே. வார்த்தை களின் சக்திகளை நன்ருக உணர்ந்து அறிவுள்ளவனுக இரு.

நீ தியானத்தில் சீக்கிரமாக விருத்தியடைய விரும்பி ஞல் பேச்சினுல் தவம் செய்வதை அப்பியாஸம் செய்ய வேண்டும். நீ எப்பொழுதும் இனிமையான அன்பொழுகும் வார்த்தைகளையே பேசவேண்டும். என்னகஷ்டம் நேர்ந்தா லும் நீ ஸத்தியத்தையே சொல்லவேண்டும். பிறர் மனத் தைப் புண்படுத்தும்படியான கடுமையான வார்த்தைகளை யோ அல்லது இழிவான வார்த்தைகளையோ பேசக்கூடாது. பேசுவதற்கு முன்பு நிதானித்துப் பேசு; அல்லது நிறுத்

துப்பேசு. நீ சில வார்த்தைகளையே பேசவேண்டும் அல்லது சுருக்கமாகப் பேசவேண்டும். இவைகள் தாம் வாக்கினால் செய்யக்கூடிய தவம். இத்தவம் சக்திகளைக் காப்பாற்றி உனக்கு மனோ நிம்மதியையும் ஆத்ம பலத்தையும் ஆத்ம பலத்தையும் அளிக்கும்.

கடுமையான வார்த்தைகளைப் பேசுவது, பொய் சொல்லுவது, புறங்கூறுவது, பயனிலகூறுவது என்னும் இவை நான்கும் நாக்கால் செய்யப்படும் கெட்ட செய்கைகள்.

நீ நாக்கினிடம் காவலாயிருந்தால் நீ பத்திரமாயிருப்பாய்; சாந்தியை அடைவாய்.

நீ பேசுவதற்கு முன்பு என்னுடைய ஒவ்வொரு வார்த்தையும் பிறருடைய மனத்தில் எவ்வித உணர்ச்சியை உண்டாக்கும் என்பதை நன்றாக உணர்ந்தே பேசவேண்டும். அது பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்துமானால் அதைப் பேசாதே ; அவைகளை வெளிப்படுத்தாதே.

'வாக்' என்னும் இந்திரியமானது மனோ நிம்மதியைக் கலைத்துப் பலவித சண்டை சச்சரவுகளுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. நாக்கைப்போல அதுவும் ஓர் அமைதியற்ற இந்திரியமாக இருக்கிறது. பொதுவாக ஜனங்கள் எவ்வித யோசனையும் கவலையுமின்றித் தங்கள் வாயில் வந்தபடி தாறுமாறாகப் பேசுகிறார்கள்.—அவர்கள் பிறரைக் கேலி செய்து பரிகாஸம் செய்கிறார்கள். முடிவில் வார்த்தைகளின் சிறிய விளையாட்டால் யாதொரு காரணமுமின்றி ஒருவர்க்கொருவர் கைகலந்து சண்டை போடுகிறார்கள். ஆதலால் வாக்கு, நாக்கு என்னும் இரண்டு இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்துவது மிகக்கடினமாக இருக்கிறது.

வார்த்தைகள் வெளிவருமுன்பு அவைகளை உன் மனமென்னும் தராசினால் நிறுத்தே பேசவேண்டும். ஒவ்வொரு வார்த்தையும் ஒரு தனிச்சக்தியால் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. எந்த மனிதன், தான் பேசும் முன்பு வார்த்தைகளை நிறுத்தே பேசும் பழக்கத்தையுடையவனாக இருக்கிறானோ அவன் நிம்மதியான மனத்தை யுடையவனாக இருக்கிறான். அவனுடைய வார்த்தைகள் எல்லாம் சக்தி வாய்ந்தவைகளே. அவைகள் கேட்பவர்களிடம் பலமான உணர்ச்சிகளை உண்டாக்கின்றன.

எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது போல வாக்கைக் கட்டுக் கடங்கும்படி செய்வதும் மிக முக்கியமானது. எழுதுவதிலும் பேசுவதிலும் வார்த்தைகளை அளந்தே உபயோகிக்கவேண்டும். ஏசுநாதர் என்னும் மஹான் ஒருவரே தம்முடைய பேச்சுக்களில் சொற்களை அளந்தே பிரயோகம் செய்தவர். மஹாத்மா காந்தி இதற்கு இன்னொரு அரிய உதாரணமாவர்.

நாக்கையும் குறியையும் உன்னால் அடக்கமுடியாது போனால் நீ எவ்விதம் இந்த ஸம்ஸாரம் என்னும் பெரிய கடலைத் தாண்டப் போகிறாய். முதலில் நாக்கை அடக்கு. பின்பு மற்றொன்று எளிதாக உன் கைக்குள்ளடங்கிவிடும்.

எவன் உருசிபார்க்கும் இந்திரியத்தை அடக்க வல்லவனோ அவன் மற்ற எல்லா இந்திரியங்களையும் எளிதாக அடக்கிவிடுவான். நாக்கென்பது உன்னுடைய பரம சத்துருவாக இருக்கிறது. ஆதலால் நாக்கென்னும் இந்திரியத்தை இப்பொழுதே, நீ சிறுவனாயிருக்கும்போதே உன் கட்டுக்கடங்கும்படி செய். வயதாகிவிட்டால் இக்

திரியங்களை அடக்குவதற்கு உனக்குப் போதியசக்தியிராது. உண்மையில் நாக்கென்பது ஒரு ஞானேந்திரியமாக இருக்கிறது; ஞானத்திற்கான உறுப்பு. அது பேசுவதில் ஒரு முக்கியமான அம்சத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவதால் ஒரு வகையில் கர்மேந்திரியமாகவும் இருக்கிறது.

(4) மௌனம் அல்லது வாய்வாளாமை

சாந்தியை அடைவதற்குப் 'பேசுவதில்லை' என்னும் பிரதிக்ஞை திண்ணமான உபாயம். அது உனக்குச் சக்தியை அளிக்கும். நீ மனவெழுச்சி, கோபம் முதலியவைகளின்பேரில் உன்னுடைய அதிகாரத்தைச் செலுத்துவாய்.

நீ மௌன காலத்தில் உன்னுடைய மனோபாவங்களை நன்றாய்ப் பரிசீலனை செய்து சீர்தூக்கிப்பார்ப்பது, என்னும் வழக்கத்தை அழகாக அநுபவத்திற்குக் கொண்டுவரலாம். நீ உன்னுடைய எண்ணங்களைக் காவல்புரியலாம். நீ மனத்தின் சுபாவத்தையும் அதன் காரியங்களையும் அறியக்கூடும். மனம் எவ்விதம் ஒரு பொருளிலிருந்து இன்னொரு பொருளுக்கு ஒருகண நேரத்தில் தாவுகிறது என்பதையும் நீ கவனிக்கலாம். மௌனத்தை அப்பியாஸம் செய்வதிலிருந்து நீ அபாரமான அநுகூலத்தை அடைவாய். மனம் அமைதியாக இருப்பதையே உண்மையான மௌனம் என்று சொல்லப்படுகிறது. சரீர மௌனமானது காலக்கிரமத்தில் மனோ மௌனத்தில் கொண்டுபோய்விடுகிறது. மௌன காலத்தில் மிகுதியாக ஜபம் செய்.

உலகப்பற்றுள்ள மனிதனுக்கு மௌனம் என்பது சாவைப்போன்றது. அதுவே ஒரு தவசிக்குப் பெருவாழ்

வைப்போன்றது. உலக விஷயங்களில் ஈடுபட்ட மனிதனின் வாழ்வு, பேசுவதில் இருக்கிறது. அது ஒரு தவசிக்கு மரணம்போன்றது. ஒரு தவசியும் ஒரு உலகப்பற்றுள்ள மனிதனும் தங்கள் வாழ்நாளை, ஒருவருக்கொருவர் நேர் விரோதமாகக் கழிக்கிறார்கள்.

நீ சாப்பிடும்போது மௌனமாயிரு. நீ இந்த உபதேசத்தைப் படித்து அன்றைய தினமும் பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவா. இதன் அநுகூலங்கள் பல. அதை அப்பியாஸம் செய்வதால் நீ உணர்ந்து கொள்வாய். உனக்கு ஆத்ம சக்தி விருத்தியாகி மனோ நிம்மதி உண்டாகும்.

தினந்தோறும் இரண்டு மணிகளுக்கும், ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் ஆறுமணிகளுக்கும், ஒருமாதத்தில் 24 மணிகளும் நீ மௌனமாயிரு.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மௌனத்தை நெடுநேரம் நீடிக்கும்படி செய்து அப்பொழுது அதிகமாக ஜபம் செய். நீ அந்நாளைத் தெய்வசிந்தனைக்காக மாத்திரம் உபயோகப் படுத்து. உன்னுடைய அறையைவிட்டு வெளிவராதே. எல்லாப் பேச்சுவார்த்தைகளையும் நிறுத்திவிடு.

வியாதியாயிருக்கும்போது மௌனத்தை அநுஷ்டிப்பது விசேஷ மனோநிம்மதியை அளிக்கும். அது மனத்திலெழும் கோபத்தையும் அடக்கிவிடும். வீண்வம்பு பேசுவதில் சக்திகள் வீணாக்கப்படுகின்றன. மௌனமானது அவ்விதச்சக்திகளை ஒன்று சேர்த்து அதிகமான மனவேலைகளையும் உடல் வேலைகளையும் செய்யும்படி உதவுகிறது.

நீ விசேஷமாகத் தியானம் செய்யலாம். நீ மௌனமாயிருப்பதால் பேச்சின் சக்தியானது சரீரபலத்திற்குக் காரணமான தாது அல்லது வீர்யமாகி அதுவே ஆத்மசக்தியாக மாறுகிறது. மௌனமானது மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் ஆச்சரியமான ஆறுதலை அளிக்கிறது.

நீ மௌனத்தை வெகுகாலம் நீடிக்கும்படி செய்யலாம். ஆனால் அது உனக்குக் கஷ்டமாயிருந்தால் உடனே பேசத் தொடங்கிவிடு. அளந்து வார்த்தை பேசும் மனிதனாக மாறுவதில் நீ முயற்சி செய். இதற்குத்தான் மௌனமென்று பெயர். ஆறுமாதங்களுக்கு விசேஷமாகப் பேசிவிட்டு இன்னொரு ஆறு மாதங்களில் மௌனவிரதம் இருப்பது உபயோகப்படாது. ஸம்ஸ்கிருதபாஷை கற்பது சிலரை மிக வாயாடியாகச் செய்து தங்களுடைய வாக்சாதுர்யத்தையும், படிப்பின் மேன்மையையும் பற்றிப் பிறருடன் அநாவசியமான வாக்குவாதம் செய்யும்படி தூண்டிவிடுகிறது. தங்கள் படிப்பைப்பற்றி வீண் பிரசாரம் செய்வது சில சம்ஸ்கிருத வித்வான்களின் ஸ்வபாவமாக இருக்கிறது. இவ்வித அநாவசியமான வீண்வார்த்தைகளால் எவ்வளவு சக்தி வீணாக்கப்படுகிறது! அந்தச்சக்திகளை ஒன்று சேர்த்து அவைகளைத் தெய்வசிந்தனையில் செலவழித்தால் எவ்வளவு அநுகூலமாயிருக்கும்! அவர் சுவர்க்கம், பூமி இரண்டையும் அசைக்கக்கூடிய சக்திவாய்ந்தவனாவார்.

சிலர் மௌனமாக இருந்துவிட்டுப்பேச ஆரம்பித்தவுடன் சளசளவெனப் பேசுகிறார்கள். மௌனமாக இருப்பதில் பழக்கமுள்ளவர்கள் மௌனத்தைவிட்டபிறகும் கூட அளந்தே பேசவேண்டும். பேசும் இந்திரியத்தினிடம்

இடைவிடாத கவனம் வைப்பது மிக அவசியமாக இருக்கிறது. வாக்—இந்திரியமானது தொந்தரவு கொடுக்கக் கூடிய ஒரு சக்திவாய்ந்த உறுப்பு. எல்லோரும் குறைவாகப் பேசுவதென்றும் மௌனமாயிருப்பதென்றும் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டுவிட்டால் உலகத்தில் நல்லதொரு அமைதி ஏற்படும்.

தீர்க்கமௌனமும் வருஷக்கணக்கான காஷ்ட மௌனமும் அவசியமில்லை. நீண்டகால மௌனமானது மாறுதலடையாதவனும் விருத்தியடையாதவனுமான முமுக்ஷுவுக்குத் தீமையைச் செய்கிறது. ஒரு மாதத்திற்கு மௌனமாயிரு, பிறகு பேசு; பின்பு மௌனத்தைத் தொடர்ந்து நடத்து. வெகுகால மௌனத்தை அநுஷ்டிக்காதே. சில நாட்களுக்கோ அல்லது இரண்டுமாதங்களுக்கோ மௌனமாயிருப்பது வாக்கையும் மனத்தையும் கட்டுப் படுத்துவதில் முயலும் முமுக்ஷுவுக்கு அபாரமான அநுகூலத்தைச் செய்யும். ஏராளமான சக்திகள் காப்பாற்றப் பெறும். உனக்கு விசேஷமான சாந்தியின் உணர்ச்சியும் கூட உண்டாகும்.

(5) மனவெற்றி

காணப்படும் வெளி உலகமானது பொருள்களால் நிரம்பியதாக இருக்கிறது. உள்ளேயிருக்கும் உலகமானது மனத்தினால் உண்டாக்கப்பட்ட உருவங்களுடைய உலகமாக இருக்கிறது. ராகத்துவேஷங்கள் அல்லது விருப்பு வெறுப்புகள் இந்திரியவிஷயங்களாகிற வெளிப்பொருள்களில் இல்லை. அவை மனத்திலும் உள்ளிருக்கும் உருவங்களிலும் வாஸம் செய்கின்றன. வெளி உலகில் அலைந்து

கொண்டிருக்கும் மனத்தைத் தாரக மந்திரம், ஜபம், உபாஸனை, பிராணாயாமம் முதலிய உபாயங்களால் நிறுத்து. உள்ளேயிருக்கும் உலகத்தில், உருவங்களைச் சிருஷ்டிக்கும் மனத்துக்குவிரோதமாக, சித்தவிருத்தியை அடக்குவது என்னும் ராஜயோக உபாயத்தாலோ அல்லது தன்னைத் தான் சீர்தூக்கிப்பார்ப்பது, விசாரணை செய்வது என்னும் ஞானயோகிகளின் உபாயத்தாலோ யுத்தம்பண்ணு.

சில மேனாட்டு மனோதத்துவ சாஸ்திரிகள் "தாறுமாறாகக் கண்டவிடங்களில் அலையும் மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்வது என்னும் உபாயத்தால், ஒரு குறிப்பிட்ட சிறிய வட்டத்திற்குள் இயங்கும்படி செய்துவிடக்கூடும். அது ஒரு புள்ளியில் மாத்திரம் நிலைத்து நிற்கும்படி செய்யப் பட்டால் மனம் தன் காரியத்தைச் செய்யமுடியாமல் தடைப்பட்டுவிடுகிறது. அதை மனத்தின் மரணமென்று சொல்லவேண்டும். மனமானது அசைவற்று நிற்கும் போது யாதொரு காரியமும் நடைபெறாது. ஆதலால் மனத்தை ஏகாக்கிரம் அல்லது ஒரு புள்ளியில் நிற்கும்படி செய்வது உபயோகமற்றது." என்று சொல்லுகிறார்கள். இது பொருத்தமானதன்று. எல்லா எண்ணங்களுடைய அலைகளும் பூரணமாக அடங்கும்போதுதான் மனம் நன்றாய்க் கட்டுப்பட்டதாகும். ஒரு யோகி தன் ஏகாக்ரமான மனத்தினால் அற்புதமாகக் காரியங்களைச் செய்கிறான். அவன் ஒருமுகமான மனத்தினால் உண்டாக்கப்பட்ட பலம் பொருந்திய ஜோதியின் உதவியினால் ஆத்மாவின் மறைந்து கிடக்கும் பொக்கிஷங்களை அறிகிறான். மனம் ஏகாக்ரத்தை அடைந்த பிறகு ஒருவன் இந்திரியங்களின் கட்டுப்பாட்டை

அடைய வேண்டியவனுகிருன். இந்த நிலைமையில் எல்லா வித மனேபாவங்களும் பூரணமாக அடங்கிவிடுகின்றன. அப்பொழுது மனம் சூனியமாக இருக்கிறது. பிறகு மன மானது எதனிடமிருந்து பிரகாசத்தைக் கடன் வாங்கிற்றே அந்தப் பரமபுருஷனேடு இரண்டறக்கலத்தலால் யோகி யானவன் இந்த மனத்தின் சூனிய விருத்தியை அழித்து விடுகிருன். பிறகு அவன் ஸம்பூர்ண அறிவைப் பெற்றுக் கைவல்யம் அல்லது விடுதலையடைகிருன். இவ்விஷயங் களை மேனட்டு உளநூற் புலவர் அறியார். ஆதலால் அவர்கள் இருளில் கிடந்து தடவுகிருர்கள். மனத்தின் காரியங்களுக்குச் சாக்ஷிபூதராயிருக்கும் புருஷன் ஒருவன் இருக்கிருன் என்பது அவர்களுக்குத்தெரியாது.

கெட்ட விஷயங்களில் அலைந்துதிரியும் மனத்தோடு ஒத்துழையாதீர்கள். இவ்விதம் செய்தால் படிப்படியாக மனம் உங்கள் கட்டுக்கடங்கிவிடும். மனத்தோடு ஒத் துழையாதிருப்பதற்கு அநுபவமுறை ஒன்று இருக்கிறது. "நான் இன்று இனிய தின்பண்டங்களைத் தின்னவேண்டும்" என்று மனம் ஏவினல் அதற்கு நீ மனத்தைப்பார்த்து "மனமே இன்று நான் உன்னேடு சேரமாட்டேன். நான் இனிய பண்டங்களை அருந்தேன். நான் ரொட்டியும் பருப்பும் மாத்திரம் சாப்பிடுவேன்" என்று சொல்லிவிடு. நான் ஸினிமாவுக்குப் போகவேண்டும்" என்று மனம் சொன்னல் நீ அதைப்பார்த்து "நான் இன்று ஸ்வாமி ராமானந்தரின் ஸத்ஸங்கத்தில் கூடி அவருடைய உபநிஷத் ஸம்பந்தமான சொற்பொழிவைக் கேட்கப்போகிறேன்" என்றுசொல்லு "இன்று நான் பட்டுச்சட்டையைத்தரித்துக் கொள்ளவேண்டும்" என்று மனம் சொன்னல் அதனிடம்

நீ "நான் இனிமேல் பட்டு உடுப்புக்களை உடுத்திக் கொள்ள மாட்டேன். நான் கதரை மாத்திரம் உடுத்திக் கொள்வேன்" என்று சொல்லிவிடு. மனத்தோடு சேராமலிருப்பதற்கு இதுதான் வழி. மனத்தோடு ஒத்துழையாமலிருப்பது இந்திரியமென்னும் வெள்ளத்தை எதிர்த்து நீந்துவது போன்றது. மனமானது மெல்ல மெல்ல மெலிவடைந்து விடும். அது உன்னுடைய பணிவுள்ள வேலையாளாகிவிடும். நீ மனத்தினிடம் ஜயம் பெற்றவனாவாய்.

இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்தவனும், விருப்பு வெறுப்புக் களற்றவனுமான தன்னைக் கட்டிய மனிதன் இந்திரியங் களுக்கு விஷயங்களான பொருள்களின் மத்தியில் ஸஞ்சாரம் செய்தபோதிலும் அவன் சாந்தனாகவே இருக்கிறான். மனமும் இந்திரியங்களும் சுபாவத்தில் விருப்பு வெறுப்பு என்னும் இரண்டு வெள்ளத்தை உடையவைகளாக இருக்கின்றன. ஆதலால் மனமும் இந்திரியங்களும் சில பொருள்களை விரும்புகின்றன; சிலவற்றை வெறுக்கின்றன. ஆனால் இந்திரிய விஷயங்களின் மத்தியில், விருப்பு வெறுப்புக்களிலிருந்து விடுபட்ட மனத்தோடும் இந்திரியங்களோடும், தன்னைக்கட்டிய மனிதன் ஆத்மாவேயாகி நிரந்தர சாந்தியை அடைகின்றான். ஸாதனங்களில் பயின்றவன் மிகப்பலம்பொருந்திய சக்தியை உடையவனாக இருக்கிறான். ஆதலால் இந்திரியங்களும் மனமும் அவனுடைய ஆணைக்கு அடங்கி நடக்கின்றன. யோகஸாதனைகளில் பயின்றவன் சிறிதும் விருப்பு வெறுப்புகளின்றி உடலைக் காப்பாற்றுவதற்கு இன்றியமையாத பொருள்களை மாத்திரம் பயன்படுத்திக் கொள்கிறான். அவன் சாஸ்திரங்களால் விலக்கப்பட்ட பொருள்களைப் பெற்றுக்கொள்ளுவதில்லை.

நீ எண்ணெய்ப்பாத்திரத்தைத் தலைகீழாகக் கவிழ்த்த பின்னரும் பாத்திரத்தின் உட்புறத்தில் ஒருசிறிது ஒட்டிக்கொண்டுதான் இருக்கும். அவ்விதமே நீ, உன்னால் கூடிய வரையில் முயற்சிசெய்து ஆசைகளை அழித்தபின்புங்கூட மனத்தின் மூலைகளில் சில விருப்பங்கள் சூக்குமமாக ஒளிந்துகொண்டிருக்கும். இவ்விதச் சூக்குமமான ஆசைகளையும் பகுத்தறிவு, விசாரம் என்னும் உபாயங்களால் களைந்தெறியவேண்டும். நீ, அப்பொழுதுதான் ஆழ்ந்த தியானத்திலும், ஸமாதியிலும் நுழைவாய்.

நீ அடியிற்கண்டவைகளை அடிக்கடி பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும் :— (1) வாஸனுக்ஷயம் அல்லது வாஸனைகளை அழிப்பது ; (2) மனோநாசம் அல்லது ஒழிப்பது; (3) தத்துவ ஞானம். இவ்விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள். நீ இந்த மூன்று உபாயங்களில் ஏதாவது ஒன்றே வெகுகாலம் அப்பியாஸம் செய்தபோதிலுங்கூட, அது, இந்த மூன்று ஸாதனைகளையும் சேர்த்து அப்பியாஸம் செய்வதால் ஏற்படும் பயனைக் கொடுக்கிறது.

நீ மிகக்கடினமான வைரத்தையும் தொளைத்துவிடலாம். ஒரு கடுங்கோபம் கொண்ட யானையை நீ ஒரு மெல்லிய பட்டுக் கயிற்றால் கட்டிவிடலாம். நீ உன் குழந்தையின் விளையாட்டிற்காகச் சூரியனையும் கீழே இறங்கும்படி செய்து விடலாம். நீ நெருப்பின் சுவாலையைக் கீழ் நோக்கி எரியும் படி செய்து விடலாம். ஆனால் சிந்தையை, அடக்கிச் சும்மாயிருக்கின்ற திறம் அரிது ; அரிது.

நீ ஒரு நல்லபாம்பையும் கூட உன் கழுத்தில் மாலையாக அணிந்து கொள்ளலாம். நீ ஸமுத்திரத்தை ஒரே

தாண்டாகத் தாண்டி அக்கரை சேர்ந்து விடலாம். நீ கல்லி லிருந்து எண்ணெயைப் பிழிந்து எடுக்கக்கூடும். உன்னால் மணலைக் கயிறாகத் திரிக்கவுங் கூடும். ஆனால் மனத்தை அடக்குவது தான் கஷ்டமானது.

இவ்வுடல் உண்டாவதற்கு மனமே விதையாக இருக் கிறது. பிராணனின் அசைவு, வாஸனை ஆகிய இவ்விரண் டும் மனத்தின் விதைகளாக இருக்கின்றன. பிராணன் கட்டுப்பட்டுவிட்டால் மனமும் கட்டுக்கடங்கிவிடுகிறது. விவேகத்தாலும், விசாரத்தாலும், ஆசையற்றிருப்பதாலும், தியானத்தாலும், வாஸனைகள் ஒழிந்துவிட்டால் மனம் அழிந்துவிடும்.

மனமும் பிராணனும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புள்-ளனவாக இருக்கின்றன. பிராணன் என்பது மனத்தின் மேற்சட்டை அல்லது வாகனமாக இருக்கிறது. எங்கே பிராணன் இருக்கிறதோ அங்கே மனமும் இருக்கிறது. எங்கே மனம் இருக்கிறதோ அங்கே பிராணனும் இருக் கிறது. ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி நீ ஆழ்ந்த சிந்தனையிலிருந்தால் சுவாஸம் மெதுவாகிவிடுகிறது. ஒரு வனுக்கு மூச்சடைத்திருக்கும்போது மனத்தின் தொழில் நின்றுவிடுகிறது. பிராணனே குதிரை, மனமே அதன் முதுகிலேறி உகைக்கின்றவன், உடலே தேர், பிராணன் அசைந்தால் மனமும் அசையத்தொடங்கிவிடுகிறது. பிரா ணன் அசையும்போது மனம்எண்ணுகிறது. சரீரத்திலிருந்து பிராணன் வெளிப்பட்டுவிட்டால் சரீரத்தின் தொழில்கள் நின்று விடுகின்றன. அப்பொழுது சரீரமானது பூமியில் ஒரு கட்டைபோல் கிடக்கிறது. சரீரத்திலிருந்து பிராணன்

வெளிப்படுவதற்கு உலக வழக்கில் மரணமென்று பெயர். பிராணனை அடக்குவதுதான் மனத்தை அடக்குவது. மனத்தை அடக்குவதே பிராணனை அடக்குவதாகும்.

முரட்டுத்தனமான உபாயங்களால் மனத்தை அடக்குவதற்கு நீ முயற்சி செய்யக்கூடாது. நீ எப்படிக் குழந்தைகளை அன்பான வார்த்தைகளாலும், தின்பண்டங்களாலும் சாந்தப்படுத்துகிறாயோ அவ்விதம் நீ மனத்தையும் இனிமையான வார்த்தைகளால் ஸமாதானம் செய்யவேண்டும். எவ்விதம் ஒரு கடுங்கோபங்கொண்ட யானையானது அங்குசத்தினால் மாத்திரம் அடக்கப்பட வேண்டுமோ அவ்விதம் மனமானது தீவிரமான துறவினாலும், ஸாதுஸங்கத்தாலும் இடைவிடாத தியானத்தாலும் கட்டுக்கடங்கும்படி செய்யப் படவேண்டும்.

நீ ஒரு பறவையின் இரண்டு சிறகுகளையும் வெட்டி விட்டால், அது பறக்காது. அது கீழே விழுந்துவிடும். ஆனால், இன்னும் அது அங்குமிங்கும் சற்றுத்தத்திக் குதிக்கும். சற்றுநேரம் கழிந்து அதுவும் பூரணமாக நின்றுவிடும். அவ்விதம் நீ மனத்தின் இரண்டு சிறகுகளையும் வெட்டிவிட்டால் அது நன்றாய் அடங்கி எண்ணங்களற்றதாகிவிடும். அதன் இரண்டு சிறகுகள் எவை? ஒன்று: இறந்த காலத்தில் நடந்த விஷயங்களை நினைவிற்குக் கொண்டுவருகிறது ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகளின் மூலமாக இன்பத்தின் ஞாபகம் மனத்தில் ஏற்படுகிறது. பின்பு நீ அவ்விதம் இன்பந்தரும் பொருள்களிடம் பற்றுதலடைகிறாய். அடைந்து அவ்வின்பப் பொருள்களை அடைவதற்கான உபாயத்தைப்பற்றிச்சிந்தித்து முயல்கின்றாய். முய

லும்போது ராகத்தின் உணர்ச்சியால் நீ சிலரிடம் அன்பு பாராட்டுகிறாய்; துவேஷத்தால் நீ பலரிடம் உன்னுடைய வெறுப்பைக் காட்டுகிறாய். புண்ணியபாபங்களின் பயனாக சுகதுக்கங்களை நீ அடைகிறாய். இவ்விதம் ராகம், துவேஷம், சுகம், துக்கம் பாபம், புண்ணியம் என்னும் ஆறு ஆரங்களால் உண்டாக்கப்பட்ட ஸம்ஸார சக்கரமானது இடைவிடாது சுழன்றுகொண்டேயிருக்கிறது. ஸம்ஸாரசக்கரத்தின் இவ்வித இடைவிடாத ஓட்டமானது, கவலையற்ற உலகப்பற்றுள்ள ஜனங்களிடம் எவ்விதமாறுதலையும் உண்டாக்குகிறதில்லை. சில பிஸ்கோத்துகள், ஒரு ரொட்டி, ஜாம், சொற்பப் பணம் முதலிய பொருள்களில் ஏதாவது ஒன்று கிடைத்துவிட்டால் அவர்கள் பேரானந்தமடைந்துவிடுகிறார்கள். ஒரு யோகியானவன் மிகக்கவலையடைந்து இவ்வித மனோவேகங்களை நிறுத்துவதற்காகத் தன்னாலானவரையில் பிரயாஸப்படுகிறான்.

‘ வரும்காலத்திற்காகத் திட்டம் போடுவது ’ என்பதுதான் மனமென்னும் பக்ஷியின் இன்னொரு சிறகாக இருக்கிறது. வருங்காலத்திற்கான திட்டத்தை வகுக்காதே. பக்ஷியைப் போலும் காற்றைப் போலும் கவலையற்றுச் சுவாதீனமாயிரு. விருத்திகளிடம் காவலாயிரு. முளை கிளம்பும்போதே கிள்ளியெறி. உன்னுடைய ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளாதே. இது பெரிய இரகசியமாக இருக்கிறது. அவைகளை ஒதுக்கித் தள்ளிவிடு. ஆசையானது மனத்திற்கு விறகைப் போன்றது. எண்ணங்கள் தாம் நெருப்பு. எண்ணமென்னும் நெருப்பானது ஆசையென்னும் விறகால் எப்போதும் எரிந்துகொண்டிருக்கிறது. எண்ணமும் ஆசையும் ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமானவை.

ஆசை யென்னும் விறகை இழுத்துவிட்டால் எண்ணமென்னும் நெருப்பானது மெதுவாக அணைந்துவிடுகிறது. பிறகு மனோ நாசம் அல்லது மனத்தின் அழிவானது உண்டாகின்றது. மனமானது பிரஹ்மத்தில் கலந்துவிடும். எவ்விதம் உப்பினால் செய்யப்பட்ட பொம்மையானது தண்ணீரில் மிதக்க விடப்பட்டால் கரைந்து விடுகிறதோ அவ்விதம் மனமானது சாந்தியடைந்து பிரஹ்மத்தில் கரைந்துவிடுகிறது. அதாவது மனம் பிரஹ்மத்தில் லயமாகி விடுகிறது.

நீ நம்பிக்கை வைத்தால் ஏமாற்றத்தையே அடைவாய். வேலை செய்வதே உன் கடமை. பயனுக்காகக் கவலை கொள்ளாதே. ஸமபுத்தியோடு வேலை செய் லாப நஷ்டங்களில் கவலை யடையாதே. அப்பொழுதுதான் உனக்கு எம் முயற்சியிலும் வெற்றி கிடைக்கும். தோல்விகள் நல்ல வெற்றிகளுக்குப் படிகளாக இருக்கின்றன. பயனில் நம்பிக்கை வையாதே. ஒன்றையும் எதிர்பாராதே. தூண்டிவிடுவது, வேலை செய்வது முதலிய எல்லாம் அவனாகவேயிருக்கிறான். நாம் அவனுடைய விருப்பத்தைப் பின்பற்றி நடப்போமாக.

உலகம் ஒரு பெரிய சக்கரம். அது இடைவிடாது சுழன்று கொண்டே போகிறது. மனமானது இந்தச் சக்கரத்தின் குடம். எவர்கள் அகங்காரம், கர்வம், காமம், பேராசை முதலிய குணங்களையுடையவர்களாக இருக்கிறார்களோ அவர்கள் இச்சக்கரத்தில் அகப்பட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். நீ உன்னுடைய மனத்தை அசைவதிலிருந்து நிறுத்திவிட்டால் இந்த உலக சக்கரமும் அசைவற்று

கின்றுவிடும். அப்பொழுது நீ பிறப்பிறப்புக்களிலிருந்து விடுபடுவாய். நீ மனத்தை அசையாது நிறுத்த விரும்பினால் அகங்காரம், கர்வம், பெண்ணாசை, பேராசை முதலியவை, களை வேரோடு களையவேண்டும்.

எல்லாச் ஜீவராசிகளுக்கும் யார் நல்லவராகவும் மித்திரராகவும் இருக்கின்றாரோ அவருடைய மனத்தில் ஸத்யமென்பது தானாகவே உதயமாகிறது. எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் ஒழிப்பதால் மனோ நிம்மதி ஏற்படுகிறது. எண்ணங்களாலும், ஆசைகளாலுமே மனமானது நிம்மதியற்றதாகிறது. ஆசைகளும் எண்ணங்களும் அடங்கும் போது மனமானது, காற்றுக்களால் அலைக்கப்படாத ஏரி போன்று சாந்தமாகி விடுகிறது. மனோ நிம்மதியை ஒரு வாரத்திலோ அல்லது ஒரு மாதத்திலோ அடைய முடியாது. வெகுகால அப்பியாஸத்தால் அதனை அடைய வேண்டும்.

மனமானது ஒரு மதிமயங்கிய தேனீயைப் போலச் சுற்றுகிறது. இந்திரியங்களைப் பொருள்களிலிருந்து பிரித்துவிடு. கவர்ச்சியுள்ள பொருள்களிருக்கும் ஆசையை விட்டுவிடு. பிராணனை அடக்கு. சரீரத்தின் வாயில்களை அடைத்துவிடு. எவ்விதம் நீ யானையை அடக்கிப்பிடித்துவிடுவாயோ அவ்விதம் நீ மனத்தையும் அடக்கிப்பிடித்துவிட வேண்டும். ஒரு யுத்தவீரன் எவ்விதம் தனக்கு விரோதமாகக்கிளம்பும் சத்துருவைத் தன் கத்தியால் திரும்பத் திரும்ப வெட்டிக் கொன்றுவிடுவானோ அவ்விதம் நீ பொருள்கள் ஸம்பந்தமான எல்லா எண்ணங்களையும் அவைகள் கிளம்பும்போது திரும்பத் திரும்பக் கொல்லவேண்டும். எல்லா விருத்திகளும் இறக்கும்போது மனம் இருண்டிருக்

கும் நிலைமை உனக்கு உண்டாகும். இந்த இருட்டை விவேகம் என்னும் விளக்கால் போக்கடிக்கவேண்டும். அப்பொழுது உனக்கு ஒரு ஜோதி தோன்றும். இவ்வித நிலையையும் தாண்டிவிடு. நீ ஒரு சூன்யமான பிரதேசத்தைத் தாண்டவேண்டும். பிறகு நீ தூக்கம், மோகம் என்னும் அவஸ்தைகளைத் தாண்டவேண்டும். முடிவில் நீ நிர்விகற்ப ஸமாதியை அடைவாய்.

மனத்தில் வாஸனைகள் இருக்கும்வரையில் பிராணன் அசைகிறது. மனமானது பொருள்களின் உருவங்களை எடுத்துக் கொள்ளும் காலம்வரையில் ஜீவித்திருக்கிறது. இந்திரியங்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான விஷயங்களில் பார்வையைச் செலுத்தும்காலம் வரையில் தங்கள் வேலைகளைச் செய்கின்றன. பொருள்களிடம் விருப்பு வெறுப்பு என்னும் இரண்டு வெள்ளங்களும் அழிக்கப்படும் வரையில் பிராணன் உயிரோடிருக்கிறது. இந்திரியங்கள், நிராசை, தமம், பிரத்யாகாரம் என்னும் உபாயங்களால் அவைகளுடைய விஷயங்களாகிய பொருள்களிலிருந்து பிரிக்கப்படும்போது அவைகளுக்கு மரணம் ஏற்படுகிறது.

வாஸனைகள், ஸங்கற்பங்கள் இவை இரண்டையும் அழிப்பதால் மனம் இளகி மறைந்து விடுகிறது. மனத்தை அழிப்பதால் நீ அகங்காரத்தைக் கொன்றவனாகிறாய். அகங்காரத்தைக் கொல்லுவதால் நீ ஆத்மாவை அறிகிறாய். நீ ஆத்மாவை அறிவதால் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைகிறாய். ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைவதால் எல்லாவிதத் துக்கங்களிலிருந்தும் கஷ்ட நஷ்டங்களிலிருந்தும், விடுபடுகிறாய். கலப்பற்ற சாசுவதமான நித்யானந்தத்தை அநுபவிப்பதால் நீ அந்த வஸ்துவாகவே ஆகிறாய்.

மனமென்னும் மரத்திற்கு வாஸனைகளும் பிராணனும் இரண்டுவித விதைகளாக இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று அடங்கிவிட்டால் பின்பு இரண்டும் அடங்கி விட்டன போலத்தான்.

நீ உன் மனத்தினிடம் கருணை காட்டாதே. உன்னுடைய எல்லா இந்திரியங்களையும், ஆசைகளையும் கண்டிப்பான கட்டுப்பாட்டில் வை. "ஓ மனமே, நீ வெளியில் அலைவதை நிறுத்திவிட்டுப் பகவானுடைய அடிமலர்களைத் தேடு என்று உனக்கு ஓர் ஆயிரம் தடவை சொல்லியிருக்கிறேன். உன்னுடைய அலைச்சலை நிறுத்திவிடு. இல்லாவிட்டால் இக்கணத்திலேயே உன்னைக்கொன்றுவிடுவேன்" என்று இவ்விதம் மனத்தைக் கட்டுப்பாடு செய்.

உன்னுடைய கண்களை மூடு. சரீர வாஸனை, உலக வாஸனை, சாஸ்திர வாஸனை முதலியவைகளை அழித்து விடு. மனத்தை இழுத்துக்கொள். சாக்ஷியும் நீயும் ஒன்றென அறிந்துகொள்.

அஞ்ஞானம் என்னும் திரையைத் துண்டு துண்டாகக் கிழித்தெறி. மனமென்னும் சஞ்சலபுத்தியுள்ள மானை விசாரம், பிரஹ்ம சிந்தனம் என்னும் வலை வீசிப் பிடித்து விடு. ஆத்ம ஞானம் என்னும் யானையின் பேரில் ஏறி ஆத்ம ஞானங்களென்னும் உயர்ந்த மலைச் சிகரங்களில் சுயேச்சையாக நாலா பக்கங்களிலும் இயங்கு.

நீ, முதலில், "நான் யார்" என்று விசாரிப்பதால் மனத்தை ஜயிக்கவேண்டும். எதுவரையில் மனமானது அழிக்கப்படாமலிருக்கிறதோ அதுவரையில் வாஸனைகள் உன்னிடம் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். அதனால் அடிக்கடி

நீ உன்னுடைய மனோ நிம்மதியை இழக்க நேரிடும். மனமானது எப்பொருளையும் நினையாமலிருக்கும்போது, மனம் பூர்ணமாக வாஸனைகளற்றிருக்கும்போது, நீ மனத்தின் இன்மையை அடைந்து விவரிக்க முடியாத சாந்தியை அநுபவிப்பாய். நீ ஆத்மாஸாக்ஷாத்காரத்தை அடையாமலிருந்தால், நீ உன்னுடைய மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமலிருந்தால், உன்னுடைய குருவின் உபதேசங்களைக் கேட்டு அதன்படி நடப்பதோடு வேதாகம சாஸ்திர புராண இதிகாசங்களையும் பின்பற்றி ஒழுகவேண்டும்.

இந்திரிய விஷயங்களாகிய பொருள்களை நீ பார்க்கும்போது மனமானது பொருள்களில் நுழைந்துவிடுகிறது. நீ பொருளைப் பார்க்காமலிருக்கும்போது, பொருளானது மனத்தில் நுழைந்துவிடுகிறது. இந்திரிய விஷயங்களாகிற பொருள்களின் பிடியிலிருந்து உன்னை விடுவித்துக் கொள்ளுவது உனக்கு மிகக்கஷ்டமாகிவிடுகிறது. ஆனால் நீ சாட்சி மாத்திரமாக இருந்துவிட்டால் அவைகளால் உனக்கு இடையூறு உண்டாகாது. ஆதலால் நீ ஸாக்ஷிபாவத்தை விருத்தி செய்து மனோவிருத்திகளின் சாட்சியாக இருந்துவிடு. நீ சாசுவதமான சாந்தியை அடைவாய்.

நீ மனத்தைப் பலாத்காரமாகக் கட்டுப்படுத்த முயலக் கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் நீ ஜயம் பெறமாட்டாய். எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட சாஸ்திரீயமான உபாயங்களாகிற பொது ஸங்கம், விசாரம், வாஸனைகளை விட்டுவிடுவது, பிராணுயாமம் முதலிய முறைகளை நீ கையாள வேண்டும். நீ மனத்தைப் பலாத்காரத்தால் கட்டுப்படுத்த முயல்வது ஒரு கோபங்கொண்ட யானையை

ஒரு மெல்லிய நூலினாலோ அல்லது வாழை நாரினாலோ கட்ட முயல்வதற்கு ஒப்பாகும். எங்ஙனம் கோபங்கொண்ட யானையை அங்குசத்தால் அடக்கவேண்டுமோ அவ்விதம் நீ மனத்தை விசாரம் என்னும் உபாயத்தாற்றான் அடக்க முடியும்.

அடியிற்கண்ட விஷயங்கள் கடோபநிஷத்தில் காணப் படுகின்றன :— எவனுக்கு விவேகம் அல்லது பகுத்தறிவு இல்லையோ, எவனுடைய மனம் எப்பொழுதும் கட்டுக் கடங்காமல் இருக்கின்றதோ, அவன் துஷ்டக் குதிரைகளை யுடைய ஒரு ஸாரதியைப்போலத் தன்னுடைய இந்திரியங் களாகிற குதிரைகளைக் கட்டுப்படுத்தாமல் வைத்திருக் கிறான். எவன் ஞானவானாயிருக்கிறானோ, எவன் மனத்தை எப்பொழுதும் கட்டுக்கடங்கும்படி வைத்திருக்கிறானோ, அவன் நல்ல குதிரைகளையுடைய ஸாரதியைப்போலத் தன் னுடைய இந்திரியங்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கி றான். ஆனால் எவன் விவேகமற்றவனோ, எவனுடைய மனம் கட்டுப்படாததாகவும், எப்பொழுதும் அசுத்தமாகவும் இருக்கிறதோ அவன் லக்ஷியத்தை அடைகிறதில்லை. ஆனால் ஜனன மரணங்களில் திரும்பத் திரும்பக் கிடந்து உழல்கிறான். ஆனால் எவன் விவேகியோ, எவனுடைய மனம் எப்பொழுதும் கட்டுக்கடக்கியதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கிறதோ அவன் லக்ஷியத்தை அடைவதால் அவனுக்கு மறுபிறப்பில்லை. எவனுக்கு ஸாரதியின் ஞானம் இருக் கிறதோ எவன் மனத்தின் கடிவாளங்களை உறுதியாகப் பிடித்திருக்கிறானோ அவன் தன்னுடைய பிரயாணத்தின் முடிவை அடைகிறான். அதுதான் விஷ்ணுவின் பரமபதம் (III—Valli : 5—9.)

உலகத்தில் செய்யவேண்டிய கர்மாக்கள் பந்தமாக ஆகா. உலகமானது உயர்ந்த ஆசானாக இருக்கிறது. நீ, உன்னால் இழக்கப்பட்ட தெய்வத்தன்மையைத் திரும்பி யடைவதற்காக, உலகைத் துறந்து விட்டு இமயமலையிலுள்ள குகையில் வாஸம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. நீ கடவுளை அடைவதற்கான வழியில் உலகமானது குறுக்கே நில்லாது. நீ உலகிலேயே வசி; ஆனால் உன்னிடத்தில் உலகத்தை வாஸம் செய்ய அநுமதிக்காதே. என் உலகத்தில் சோதனைகளுக்கு மத்தியில் வாழ்ந்து நிறைந் தவன் ஆகிறானோ அவனே உண்மையான தீரனாக இருக் கிறான்.

காட்டிலுள்ள குகையில் வாழும் மனோ நிம்மதியுள்ள ஒரு யோகி அல்லது ஒரு ஸந்நியாஸி, சந்தடியுள்ள ஒரு நகரில் வாழ நேர்ந்தபோது, 'தன்னுடைய மனம் நிம்மதி யாக இருக்கவில்லை' என்று குறைகூறிக் கொள்ளுவானாகில், அவன் தன் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்காதவனாகிறான். அவனுக்கு அந்தரங்கத்தில் ஆத்மபலம் கிடையாது. அவன் அநுபவ வேதாந்தியாகமாட்டான். அவன் ஆத்மஸாக்ஷாத் காரத்தை அடைந்தவனல்லன். அவன் வாழ்வின் லக்ஷியத் தை அடையவில்லை. அவன் இன்னும் மாயைக் கடங்கியவனா கவே யிருக்கிறான். எவனொருவன் நகரத்தின் சந்தடிகளுக் கிடையில் தீவிரமாகத் தொழில்புரிந்து கொண்டிருக்கும் போது தன்னுடைய மனத்தைப் பூரணசாந்தியுள்ளதாக வைத்திருக்கிறானோ அவனே உண்மையான யோகியாகவும் அநுபவ வேதாந்தியாகவும் இருக்கிறான். இதுவே கீதையின் ஸாரமாக இருக்கிறது. கிருஷ்ணபரமாத்மா கீதையில் "எச்சமயத்திலும் என் ஞாபகமாகவே யிருந்து யுத்தம்

செய்.” என்று சொல்லுகிறார். பரம்பொருளாகிய கண்ணன் அர்ச்சுனனுக்குத் தன்னுடைய உபதேசங்களை யுத்த களத்திலேயே செய்தான். ஆரம்பத்தில் அர்ச்சுனன் சோக மோகங்களை அடைந்திருந்தபோதிலும் அவன் முடிவில் ஆத்மபலத்தையடைந்து போர்க்களத்தில் போர் செய்தான்.

நீ தீவிரமுயற்சி, இடைவிடாத சாதனை முதலியவைகளைச் செய்தும்கூட இந்த மாய உலகமானது உன்னையும் மீறி உன் முயற்சிகளை வீணாக்கிவிடும். மிகவும் விழிப்புடன் இரு. மோக்ஷமென்னும் ஆத்மதனத்தைச் சம்பாதித்துக் கொள். உலகத்தீண்டுதல்களை புறக்கணித்து மேலே செல். நன்மை தீமைகளையும் தாண்டிவிடு. பரமாத்மாவிடம் வாஸம் செய். ஞானமுள்ள ரிஷிகளின் ஸங்கம் என்னும் இரும்புக் கோட்டைக்குள் வாஸம் பண்ணு. எவ்விதத் தூண்டுதலும் அல்லது மாயையும் இதற்குள் நுழைய முடியாது.

மனோஜயம் என்பது உண்மையில் மரண ஜயமாக இருக்கிறது. பொருள்களின் கொடுங்கோன்மையிலிருந்து விடுபடுவது உண்மையில் மரணத்தை வென்றதாக ஆகிறது. இதுவே ஆத்ம சுயராஜ்ஜியம் அல்லது மரணமற்ற நிலை. இதுவே வாழ்வின் லக்ஷியம். வேதாந்திகளின் கைவல்யமும் இதுவே. ராஜயோகிகளின் பூரண விடுதலையும் இதுவே. இந்நிலை, அழிவற்ற ஆத்மாவினிடம் இடைவிடாத் தியானம் அல்லது தீவிர ஆத்ம ஸாதனம் இவற்றின் மூலமாக அடையப்பட வேண்டியதாய் இருக்கிறது.

அத்தியாயம் V

துர்க்குணங்கள்

(1) கோபம் அல்லது குரோதம்

சினமே காமத்தின் இணைபிரியாத துணைவன். நீ கோபத்தை அடக்கக் கூடுமானால் காமம் தானாகவே அடங்கி விடும். பேராசையின் இணைபிரியாத தோழனுக்கு 'மோகம்' எனப் பெயர். நீ மோகத்தை அழித்து விட்டால் பேராசை தானாகவே மடிந்துவிடும். காமம், குரோதம், லோபம், மோகம் முதலியவைகளின் வரிசையானது அவ்விருத்தி களின் பலத்தைப் பொறுத்துக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளில் மிக்க சக்தி வாய்ந்தது காமம். ஆதலின் அது முதன் முதலாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காமம், குரோதம் இரண்டும் பிரஹ்மத்தின் சக்தி களாக இருக்கின்றன. ஆதலாற்றான் அவைகளைத் திருப்தி செய்விப்பதும், ஜயிப்பதும் முடியாத காரியமாக இருக் கிறது. இன்னும் அதிக சக்தி வாய்ந்த பிரஹ்மத்தின் இன்னொரு சக்தியான விவேகத்தாற்றான் அவைகளை ஜயிக்கக்கூடும். எவனிடம் விவேகம் என்னும் சூரியன் உதயமாகியிருக்கிறானோ அவன் மெதுவாகக் காமத்தினிடம் ஜயம் பெற்று உண்மையான மனவமைதியை அநுபவிக் கிறான்.

கோபத்தினிடமாக எட்டுத் தீய குணங்கள் பிறக்கின் றன. எல்லாக் கெட்ட குணங்களும் கோபத்திலிருந்தே உண்டாகின்றன. நீ கோபத்தை ஒழித்து விட்டால் எல்லாக்

கெட்ட குணங்களும் தாமாகவே மடிந்துவிடும். "அநீதி, மூர்க்க குணம், துன்புறுத்தல், பொறாமை, குதர்க்கம், ஏமாற்றல், பிறர் பொருளை அபகரித்தல், கடுஞ்சொல், குரூர குணம் முதலிய எட்டுத் துர்க்குணங்களும் கோபத்தின் மக்கள்." (மனுஸம் ஹிதை)

மனத்தைத் தவிக்கும்படி செய்வது ஒரு விரும்பத்தகாத பொருளின் காட்சியா அல்லது ஓர் அருவருப்பான சத்தமா, என்னும் விஷயத்தை முமுட்சுக்கள் எப்பொழுதும் கவனத்தில் வைக்க வேண்டும். அவன் தாபத்தை வேரறுக்க முயல வேண்டும். தாபமானது மனச் சாந்தியை குலைத்துக் கடுந் துயரத்திற்குக் காரணமாகிறது. ஆதலால் ஒருவன் கோபத்தைப் பூரணமாக அடக்க வேண்டும்.

நாரதர் தம்முடைய பக்தி சூத்திரத்தில் "இத்தகைய குணங்கள் தொடக்கத்தில் சிறிய அலைகளைப் போல் காணப்பட்ட போதிலும் துஷ்டர்களின் கூட்டுறவால் அவைகள் ஒரு கடலின் உருவத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகின்றன" எனச் சொல்லுகிறார். (ஸூத்திரம் 45). ஆதலால் கெட்ட பழக்கத்தைப் புறக்கணித்து விடு.

உலகப்பற்றுள்ளவர்களும் மனவெழுச்சிமிக்கவர்களுமான மக்களிடம் கோபத்தின் செயல்கள் விரிந்த நிலையில் இருக்கின்றன. அவர்கள் அற்ப காரியங்களிலும்கூடக் கடுங் கோபத்தை அடைகிறார்கள். அவர்கள் கடுகளவு கூடத் தங்கள் கோபத்தை அடக்கச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். கோபமூட்டப்பட்டால் அவர்கள் உடல் நடுங்குகிறது; கண்கள் சிவக்கின்றன; அவர்கள் தங்கள் உதடுகளைக் கடித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். அவர்களுடைய

ஹிருதயங்கள் கொழுந்துவிட்டு எரியும். இந்நிலைமை அவர்களிடம் பலமணி நேரம் நீடித்திருக்கும். அவர்கள் தங்கள் பகைவர்களைக் கொல்லவும் செய்வார்கள். அவர்கள் செய்யும் காரியத்தின் விளைவு அவர்களுக்கே தெரியாது.

கோபமே மனிதனின் அழிவிற்குக் காரணம். அவன் கோபாவேசமுள்ளவனுக இருக்கும்போது எதுவேண்டுமானாலும் செய்கிறுன். அவன் தன்னுடைய ஸகோதரன், மனைவி, மக்கள், மாதா, பிதா முதலியவர்களையும்கூடக் கொன்றுவிடுகிறுன். அவன் தன்னுடைய ஆசானையும் கூடத் தூஷிக்கிறுன். அவன், உண்மையில் தான் செய்யும் காரியத்தை அறிவதற்குச் சக்தியற்றவனுயிருக்கிறுன். அவன் ஞாபகசக்தியையும் பகுத்தறிவையும் இழந்து விடுகிறுன். இது நல்லதா அல்லது கெட்டதா என்பதை அறிய அவனுக்கு அப்பொழுது விவேகம் இருப்பதில்லை.

இரண்டு நண்பர்கள் ஒருவர்க்கொருவர் மனத்தாங்கல் அடைந்தால் அவர்களுடைய மனங்கள் தங்களுக்குள் ஏற்பட்டிருக்கும் மனக்கசப்பை விருத்திசெய்து இல்லாத நிகழ்ச்சிகளையும் கற்பிக்கின்றன. குற்றங்காணல் பெருகுகின்றது. நட்பினை இழந்த அந்த இருவர்களின் வாக்குமூலங்களிலிருந்து உண்மையை யறிவது மிகக்கஷ்டமாயிருக்கிறது அவர்களுடைய வார்த்தைகள் அவர்களுடைய மனோபாவங்களால் எப்பொழுதும் திரித்துக் கூறப்பட்டவைகளாகவே இருக்கின்றன. மனோபாவங்களின் சக்தி அவர்களை அழிக்கின்றது. மாயையானது மனத்தின் மூலமாகவும் அவனுடைய கற்பனைகளின் மூலமாகவும் அவர்களை அழிக்

கிறது. நட்புத்தன்மையை இழந்த அந்நண்பர்களின் மனங்கள் சாந்தியடையட்டும். அவர்களிடையில், அநுதாபம், நல்ல மனோபாவம் முதலியவை உண்டாகட்டும். இரண்டு நண்பர்களுக்கிடையில் ஓர் அற்பச் சச்சரவு உண்டாகும் போது அவர்களில் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் கட்சியின் நியாயத்தையே ஸ்தாபிக்கிறார்கள். பொதுவாக ஒரு விதத்தில் அவ்விருவரும் தவறி நடந்திருக்கிறார்கள். மனஸ்தாபம் என்ற அலையானது மனம் என்னும் ஏரியில் வீசிக்கொண்டிருக்கும்போது புத்தியானது குழம்பியிருக்கிறது. அதனால் மனிதனுக்குத் தன்னுடைய குற்றத்தை அறிவதற்குச் சக்தியிருப்பதில்லை. இதற்கு மாயையின் ஆதிக்கமே காரணமாக இருக்கிறது. தப்பபிப்பிராயம் என்னும் விசிறியானது நெருப்பை எரியும்படி விசிறிச் சச்சரவை விருத்தி செய்கிறது. இருண்ட மேகமானது (அலையின் இன்மையானது) நீங்கியவுடன் இருவரும் மனமாறுதலடைந்து தாங்கள் செய்த காரியத்தை நினைந்து நினைந்து வருந்துகிறார்கள். மனிதன் இவ்வித நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து அநுபவம் பெற்று விருத்தியடைந்து அறிவுள்ளவனாகிறான். ஆதலால் இவைகள் வாழ்வென்னும் போர்க்களத்தில் தள்ள முடியாதவை. இவைகள் நம்முடைய வளர்ச்சிக்கு அநுகூலமாக இருக்கின்றன.

கண்ணாடி உடைந்துவிட்டால் அதைத்திரும்ப ஒட்ட வைக்கமுடியாது. நெல்லைவிட்டு உமி பிரிந்தால், அதை மறுபடியும் அரிசியோடு முன்போலப் பழைய நிலையில் பொருத்தமுடியாது. அவ்விதம் ஏதோ பலமான சச்சரவால் நட்பு முறிந்துவிட்டால், இரண்டு நண்பர்களின் மனோபாவங்கள் மாறுபட்டுவிட்டால் அவர்கள் மறுபடியும் ஒன்று

சேரமாட்டார்கள். நீ உலகத்தில் ஸமாதானத்தோடு வாழ விரும்பினால் எவரிடமும் அதிகமாக நெருங்கிப்பழகாதே. ஸந்தர்ப்பம், இடம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தபடி உன்னை நீ மாற்றிக்கொள்ளு. பிறர் குற்றங்களை மன்னித்துப் பொறுமையோடிரு. ஆரம்பத்தில் எவரோடும் சச்சரவிடாதே. பிறர் மனம் வருந்தும்படியான கடுஞ்சொற்களையோ ஆபாஸமான வார்த்தைகளையோ பேசாதே.

நண்பர்களுக்கிடையில், ஸம்பாஷணையானது, எவ்வித முன் யோசனையுமின்றி விளையாட்டாகவே நடக்கின்றது. அக்காரணத்தாலேயே அவர்களுக்குள் அடிக்கடி மனத்தாங்கல் ஏற்படுகிறது; நட்பும் நீடித்து நிற்பதில்லை. நீ உன் நண்பர்களோடு பேசும்போது மிகுந்த ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெரியோர்களால் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட தர்மமார்க்கத்தின்படியே நீ எல்லாரோடும் பழக்க வழக்கங்களை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நட்பு நீடித்து நிற்கும்.

நீ உன்னுடைய கோபத்தை உன் வேலைக்காரரிடத்திலும், தாழ்ந்தவர்களிடத்திலும், வேறு போக்கும் பலமும் இல்லாத ஜனங்களிடத்திலும் காட்டுகிறாய்; ஆனால் நீ அதை உன் யஜமானனிடமோ, அந்தஸ்தில் உயர்ந்தவர்களிடமோ அல்லது பலசாலிகளிடமோ காட்டுவதில்லை. ஏன்? ஏனென்றால் உனக்கு அவர்களிடமிருக்கும் பயத்தால் நீ உன்னை ஒரு விதத்தில் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுகிறாய். இவ்விதத் தன்னடக்கம் என்ற பழக்கத்தை உன்னுடைய வேலையாளிடத்திலும் காட்டக்கூடாதா? நீ உன்னுடைய பணியாளிடம் இருக்கும் கடவுளைப்பார்க்க முயன்றால்

உனக்கு அவளிடம் கோபம் உண்டாகாது. கோபமானது உன்னைத் திண்ணமாக அழித்துவிடும். கோபாவேசத்தி லிருக்கும்போதுதான் நீ குற்றங்களைச் செய்கிறாய்; கெட்ட காரியங்களில் முயற்சி ஏற்படுகிறது; நீ உன்னுடைய மூத் தவர்களைத் தூஷித்துக் கடுஞ்சொற்களைப் பேசுகிறாய். எல்லாவித உபாயத்தாலும் நீ கோபத்தை அடக்கவேண்டும். பொறுமை, கருணை, அன்பு முதலிய குணங்களை விருத்தி செய்துகொள். விசாரம் என்னும் உபாயத்தில் பழகி "நான் யார்" என்று உன்னையே நீ கேட்டுக்கொள். "நான் கோபப்படுவதால் எனக்கு ஏற்படும் லாபம் யாது? நான் கோபங்கொண்டிருக்கும்போது என்னுடைய சக்திகள் அனைத்தையும் இழந்துவிடுகிறேன். ஆத்மா ஒன்றாகவே இருக்கிறது. எல்லாப் பிராணிகளிடத்திலும் ஆத்மா பொது வாகவேயிருக்கிறது. ஆத்மாவினிடத்தில் கோபம் கிடை யாது. பிறரைத் துன்புறுத்தலால் நான் என்னையே துன் புறுத்திக் கொள்ளுகிறேன். அவ்விடத்தில் என்னுடைய ஆத்மாவைத்தவிர வேறு கிடையாது. ஆத்மாவானது அமைதியே ஓர் உருவெடுத்து வந்ததுபோன்றிருக்கிறது." என்றெல்லாம் பல படியாக விசாரணைசெய்தால் இந்தக் கொடிய விருத்தி தானாகவே இறந்துவிடும்.

கோபமானது, தவம், தியாகம், தானம், முதலியவைக ளால் சம்பாதிக்கப்பட்ட பயன் அல்லது சக்திகளை அழித்துவிடும். ஆதலால் நீ எல்லா உபாயங்களாலும் கோபத்தை அடக்கு.

வெறுப்பிலிருந்து உண்டாகும் கோபமானது மிகுந்த அபாயகரமானது. அது பயங்கரமான அழிவைத் தேடு கிறது. சில முன்கோபிகள் தங்களுக்கு அவமானம் நேரிடும்

போதோ அல்லது தீங்கு நேரிடும்போதோ சில வேளை களில் திடீரெனக் கடுங்கோபம் கொள்ளுகிறார்கள் ; ஆனால் அக்கோபம் வெகு சீக்கிரத்தில் அடங்கிவிடுகிறது. இவ் விதக்கோபமானது முந்தியதைப்போல அவ்வளவு அபாய கரமானதன்று. கிழவர்களும் சிறுவர்களும் இவ்விதக் கோபத்துக்கு வயப்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

முதலில் கோபத்தின் பெரிய அலையை அடக்கு. உன்னால் அதை அடக்க முடியாவிட்டால் அதன் காலத் தைக்குறைத்துவிடு. கோபத்தின் பெரிய அலையை அடக்கு வது மனத்தாங்கல் அல்லது முன்கோபத்தை அடக்குவ தற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கிறது. மனத்தாங்கல் என்பது ஒரு அற்பமான அலையே. தோத்திரம் செய், கவனம் செலுத்து. பொறுமையையும் மன்னித்தலையும் விருத்தி செய். இந்தச்சிறிய அலையும் கூட அடங்கிவிடும். நீ பரம சாந்தியை அடைவாய்.

சினத்தை அடக்குவது மிகக் கடினமானது. சின மென்பது சக்தியின் ஓர் அம்சம். முதலில் அதன் வேகத் தையும், அடிக்கடி உண்டாவதையும், காலத்தையும், குறைப் பதில் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது வெல்லு தற்கரியதுதான். இருந்தாலும் இது மெலியும்படி செய்வ தில் முயற்சிசெய். அதை, மனத்தில் பெரிய அலையாகும்படி விட்டுவிடாதே. அது மனத்தாங்கல் என்னும் உருவத்தோ டிருக்கும்போதே அதைக்கிள்ளி யெறிந்துவிடு. இப் பொழுது மனத்தை வேறு விஷயங்களில் திருப்பு. கடவுள் ஸம்பந்தமான எண்ணங்கள் உன் மனத்தில் உண்டாகட்டும். தீவிரமான ஜபம், கீர்த்தனை இவைகளில் ஈடுபடு. கீதை,

பாகவதம், ராமாயணம், உபநிஷத்துக்கள் முதலிய கிரந்தங்களிலிருந்து பல பகுதிகளைப் படித்துப் பிரார்த்தனை செய். அதற்கு எதிரிடையான பொறுமை, அன்பு, மன்னித்தல் முதலிய ஆத்மகுணங்களில் மெதுவாகப் பழகு. கோபமானது மெள்ள மெள்ளத் தானாகவே அழிந்து விடும்.

அதனிடம் நேராக எதிர்த்து யுத்தம் செய்வது மிகக் கடினமானது. மனத்தில் ஓர் அற்ப உணர்ச்சி அல்லது மனத்தாங்கலின் உருவமாகக் கோபம் இருக்கும்போது அதை அடக்குவது மிக எளிது.

"நான் இன்று கோபத்திற்கிடங் கொடேன்" என்று காலையில் உறுதியாகத் தீர்மானித்துவிடு. மனத்தினிடம் காவலாயிரு. உன்னுடைய அமைதியைக் கலைக்கக்கூடிய பொருள்களின் அல்லது ஜனங்களின் கூட்டுறவைத் தள்ளிவிடு. நீ உன்னுடைய கோபத்தை நல்ல எண்ணங்களாலும், தோத்திரங்களாலும் அற்பாயுளுள்ளதாகச் செய்ய முயல். பகுத்தறிவினால் விசாரம் பண்ணு. உடனே மனத்தைத் திருப்பி அதை வேறு நல்ல விஷயங்களில் ஈடுபடும்படி செய். பலமுறை, உனக்கு அபஜயம் ஏற்படக்கூடும். ஆனால் உனக்குப் படிப்படியாகப் பலம் விருத்தியாகிக் கொண்டுவரும், கோபமும் காலக்கிரமத்தில் மறைந்துவிடும்.

மௌனத்தை அநுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவா. நாக்கை ஒழுங்காகப் பழக்கு. நீ பேசுவதற்கு முன்பு மூன்று முறை யோஜனைசெய். நீ பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையின் சக்தியையும் அதனால் பிறர் மனத்தில் ஏற்படக்கூடும் எண்ணங்களையும் அறிந்தே பேசவேண்டும். நாக்கைத் தாறுமாறாகப் பேசும்படி அநுமதிக்காதே. நீ

வாய்ப்பட்டியாக இருக்காதே. வார்த்தைகளைக் குறைத்தே பேசு. நீ பேசும் வார்த்தைகள் இனிமையாகவும் அன்பு பொருந்தியனவாகவும் இருக்கட்டும். இலக்ஷியத்தை நோக்கி விடப்பட்ட அம்பானது எவ்விதம் மீளாதோ அவ்விதம் ஒருதரம் பேசின பேச்சானது பேசினதுதான். அதனை எக்காரணத்தாலும் மாற்றமுடியாது. நீ பேசும்போது மிக்க ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். செய்கையைக் காட்டிலும் வார்த்தையே மனிதனைப் புண்ணாக்குகிறது. ஒரு கடுஞ் சொல்லானது சரீரத்தில் பாயாமல் இருதயத்திலேயே பாய்கிறது. சரீரத்திலுள்ள புண்ணானது விரைவில் ஆறிவிடும். ஆனால் கெட்ட வார்த்தைகளால் உண்டான புண்ணானது ஒருபொழுதும் ஆறுவதில்லை. உடலின் துன்பம் நிலையில்லாதது ; எளிதாக மறக்கக்கூடியது. ஆனால் மனத்தின் துன்பமானது அவ்விதமன்று. வார்த்தைகளை நிறுத்தே பேசு. நீண்டகால அப்பியாஸத்தால் இதைப் பழக்கத்தில் வைத்துக்கொள். நீ அப்பொழுது, எவ்வித யோசனையுமில்லாமல் எச்சரிக்கையோடு பேசலாம்.

பொறுமை, நோய்பொறுக்கும் ஆற்றல், மன்னிப்பு, மௌனம், முதலிய ஸத்துவகுண விருத்திகளில் பழகுவது கோபத்தை அடக்கிவிடும். இடைவிடாது சாந்த ஆத்மாவின் நினைவாகவே இரு. ‘ நான் யார் ’ என்று விசாரி. ‘ மித்யா திருஷ்டி ’ அல்லது எல்லாவற்றையும் வெறும் தோற்றமாகப் பார்க்கும் வழக்கத்தை வைத்துக்கொள். “ கோபமடைவதினால் எனக்கு என்னலாபம் ” என்று தீர்க்காலோசனை செய். கோபமென்னும் அலையானது காலக்கிரமத்தில் அடங்கிவிடும்.

நீ பேசுவதற்கு முன்பு மூன்றுமுறை யோஜனைசெய். மனத்தில் ஒன்றையும் ஒளியாதே; வெளிப்படையாயிரு. நீ வாதம் செய்யும்போது கோபம் கொள்ளாதே. உன்னிடம் மரியாதையில்லாமல் நடந்துகொண்டவனிடத்திலும், உன்னை அவமதித்தவனிடத்திலும் அல்லது உன்னிடம் அலக்ஷியபுத்திபண்ணும் எதனிடத்திலும் நீ உன்னுடைய அதிருப்தியைக் காட்டாதே. வயதில் சிறியவர்களும், தாழ்ந்த நிலைமையிலுள்ளவர்களும் உனக்குப் புத்திமதி சொன்னால் நீ அவர்களிடம் கோபம் கொள்ளாதே. உன்னுடைய மனோபாவங்களை அடக்கு. விசாரம் பண்ணு. வைராக்கியம், பொறுக்கும் ஆற்றல், முதலியவைகளை விருத்தி செய். குறித்தகாலங்களில் தியானஞ்செய். நீ ஸத்வ குணத்தில் விருத்தியடைவாய்; உனக்கு ஆத்மசக்தி பெருகும். சாந்தமே ஓர் உருவெடுத்து வந்தது போன்ற ஆத்மாவில் இளைப்பாறு. நீ எப்பொழுதும் நிலை தவறாத சாந்தமான மனத்தையுடையவனாக இருக்கலாம்.

நீ யாரையும் ஏளனம் செய்யாதே. எவரிடத்திலும் உன் முகத்தைச் சுளிக்காதே. உன்னுடைய எல்லா இந்திரியங்களையும் கட்டில் வை. எப்பொழுதும் சந்தோஷமுள்ளவனாக இரு. கடந்ததைப்பற்றி வருந்தாதே. ஆசைகளிலிருந்தும் கோபத்திலிருந்தும் உன்னைப் பிரித்துக்கொள். கர்வத்தை அகற்றிவிடு. உன்னுடைய பார்வையை உட்புறமாகத்திருப்பு. தியானம் செய். நீ உண்மையான ஆநந்தத்தை அநுபவிப்பாய்.

சினந்தான் உன்னுடைய உண்மையான பகைவன். எத்தகைய தீய செயல்களும் நீ கோபங்கொண்டிருக்கும் போதே செய்யப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் உன்

பகைவனும் நண்பனுவான். ஆனல் இந்தக்கொடிய கோப மானது எப்பொழுதும் உனக்குப்பிடிவாத குணமுள்ள பகையாயிருக்கிறது. இவ்விதப் பிடிவாதகுணமுள்ள பகையை நீ அழிக்க முடியுமா? முடியும்: அதை அழித்து விடமுடியும். எவ்விதம் பாம்பானது தனது சட்டையைக் கழற்றி விடுகிறதோ அவ்விதம் நீயும் உன்னுடைய ஆத்ம குணங்களை விருத்தி செய்வதால் கோபத்தை உதறித்தள்ளி விடலாம். தூய ஆன்மாவில் கோபமேயில்லை. ஆத்மாவும் நீயும் ஒன்று என்று அறிந்துகொள்ளுவதாலும், விருத்தி களின் ஸாக்ஷியாக இருப்பதாலும் கோபமானது தானகவே மடிந்துவிடும்.

ஈசுவரனின் நாமத்தைத் தஞ்சமென்று அடை. அவ னுடைய நாமத்தைப்பாடு. நீ அபாரமான ஆத்மலாபத்தை யடைவாய். பிராணுயாமப் பழக்கங்கூடக் கோபத்தை அடக்க உனக்கு உதவி செய்யும். ஜாக்கிரதையாயிரு. கோபமென்னும் விருத்தியும் நீயும் ஒன்றென்று எண் ணுதே.

உன்னுடைய வேலைக்காரனிடம் நீ கோபங்கொண் டிருக்கும்போது, உனக்கு வழக்கமான பாலை எடுத்துக் கொண்டுவர ஏதோ ஒருநாள் அவன் தவறிவிட்டபோது நீ உனக்குள், "ஏன் நான் பாலுக்கு அடிமையாயிருக்க வேண்டும்? ஓ மனமே! உனக்கு எதற்காகப் பால் வேண் டும்? ஏன் என்னுடைய சக்திகளைப் பாழ்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?" என்னும் கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொள்ளு அப்பொழுது கோபம் என்னும் விருத்தி உடனே அடங்கி விடும். நீ ஜாக்கிரதையாகவும் முன்யோஜனையுள்ளவனுகவும்

இருந்தால் மற்ற ஸந்தர்ப்பங்களிலும் கூட அது கிளம்பாது.

நீ கோபமாயிருக்கும்போது உன் முகத்தைக் கண்ணாடியிற் பார்த்துக்கொள். உன்னுடைய பயங்கரமான விகாரம் பொருந்திய முகத்தை அதில் காணும்போது மிக்க வெட்கமடைவாய்; கோபத்தை அடக்குவதில் இது ஒரு முறை. நீ வருங்காலத்தில் கோபத்தை உண்டாக்கும் உணர்ச்சிகளைத் தலையெடுக்காவண்ணம் தடுப்பதில் கண்ணுங் கருத்துமாயிருத்தல் வேண்டும்.

கோபத்தை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிடு. உனக்கு எப்பொழுதாவது கோபத்தை உண்டாக்கக் கூடிய ஸந்தர்ப்பமொன்றுவந்தால், நீ சாந்தமாயிருந்து உடனே ஜபம் செய்யத் தொடங்கு. நீ இந்த முறையைக் கையாளுவதால் கோபங்கொள்ளுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும். நீ காலக்கிரமத்தில் முற்றிலும் சினத்திலிருந்து விடுபட்டவனுவாய்.

மட்டுக்கு மிஞ்சிப் பேசுவதை நிறுத்தவேண்டும். பேசும்போது விவேகத்தோடும் மரியாதையோடும் அன்போடும் பேசவேண்டும். பேசுவதற்கு முன்பு நன்றாய் ஆலோசனைசெய். பிறர்மனத்தைப் புண்படுத்தும்படியான வார்த்தைகளை ஒருபோதும் பேசாதே. நீ ஜன ஸமூகத்தில் பழகும்போது உன்னுடைய எண்ணங்களை நன்றாகக்கவனி. யோஜனையில்லாது விரைந்து பேசுவதையும், மிக்க உணர்ச்சியோடு உரத்தகுரலில் முரட்டுத்தனமாகப் பேசுவதையும் அறவே விட்டுவிடு. உன் தோற்றமானது சாந்தமாகவும்

அசைவற்றும் உணர்ச்சிகளற்றும் மிக்க பெருந்தன்மை யுள்ளதாகவும் கம்பீரமாகவும் இருக்கட்டும்.

உனக்குச் சிறிதளவு கோபம் உண்டாயிருக்கும் போதும் பேசாதே. கவனத்தோடிரு. அதுகோபத்தின் பெரிய அலையாக மாறுவதற்கு முன்பு அதைத் தடுத்துவிடு. ஜபம் செய்ய ஆரம்பித்துவிடு. பொறுமையைக் கடைப் பிடி. அதை எதிர்ப்பதால் நீ கோபத்தை ஜயித்துவிட முடியாது; ஆனால் பொறுமை, சாந்தி, அன்பு முதலிய அச்சினத்தின் மறுதலைப்பட்ட ஸத்வகுணங்களில் பழகுவதால் நீ அதனிடம் வெற்றி பெறுவாய். கோபத்தைக் காட்டாதே: ஆனால் அதை அடக்குவதில் முயற்சி செய். முதலில் மனத்தை ஜபம், கீர்த்தனம், பாராயணம் முதலியவைகளாலோ அல்லது வேறு எந்த முறையாலோ உட்புறமாகத் திருப்பிக் கோபத்தின் கால அளவைக் குறைப்பதற்கு முயற்சிசெய். முதலில் இந்த விருத்தியை வர வரக் குறையும்படி செய். மனத்துக்கு வேறு வேலை யளித்து அதைத் திருப்பி அதன் வேகத்தைக் குறைத்துவிடு.

நீ உலகத்தில் இருக்கும்போது உலகப்பற்றுள்ள மனிதரிடம் பழகாமலிருக்க முடியாது. அவர்களோடு பேசுவதையும் அவர்களோடு பழகும் காலத்தையும் குறைத்துக் கொள்.

காலக்கிரமத்தில் கோபத்தால் உண்டான தாபம் தணிந்துவிடும். கோபத்தின் பலமானது மெள்ள மெள்ளத் தன்னுடைய சக்தியை இழந்துகொண்டே வரும், கோபத்தின் தாக்குதல் அடிக்கடி உண்டாகாது. அவை பல நாட்

கள் நிலைத்து நில்லா. ஸத்வகுண ஸம்ஸ்காரங்களிலிருந்து உண்டான ஆத்மபலமானது உனக்குத் துணையாயிருக்கும். மனமானது நாளடைவில் சாந்தியடைந்துகொண்டு வரும்.

கோபமானது, பரிபூரணமாக, நிர்விகற்ப ஸமாதியில் மாத்திரம் எரிந்துவிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. நீ காலத்தில் ஜபம் செய்வதாலும், தியானத்தாலும் இந்தத் துஷ்ட விருத்தியை மெலியும்படி செய்வாயாகில், நீ அதன் சக்தியைக்குறைத்து விடுவாயாகில் அது உனக்கு யாதொரு தீங்கும் இழைக்காது; அது விஷப்பற்கள் பிடுங்கப்பட்ட பாம்புபோல அடங்கிவிடும். அது சிலபோது தன்னுடைய தலையைத்தூக்கிப் படம்விரித்து ஆடிச் சீறக்கூடும்; ஆனால் அதை அடக்குவது மிக்க எளிதானது.

நீ பிறர் மனம் புண்படும்படியான எந்த வார்த்தைகளையும் பேசக்கூடாது. நீ மனத்தாங்கல்; துயரம் முதலிய குணங்களை அடக்கவேண்டும். கோபங்கொண்டிருக்கும் போது, முட்டாள், புத்தியில்லாதவன், போக்கிரி, கள்ளன், பாதகன் முதலிய கெட்ட வார்த்தைகளை நீ உபயோகப் படுத்தக் கூடாது. உன்னுடைய வாயிலிருந்து வரும் ஒவ்வொரு சொல்லையும் அறிந்தே பேசவேண்டும். இவ்விதக் கெட்ட பழக்கங்களையும், தீய குணங்களையும் ஒழித்து விடுவதற்கு விரும்புவாயாகில் நீ ஓர் உண்மையான யோகியின் அருகிலோ அல்லது உன்னுடைய குருவினிடமோ சில வருஷங்களுக்கு உன்னுடைய காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். உன்னிடமிருக்கும் குற்றங்கள் உனக்குத் தெரியமாட்டா. ஆதலால் நீ உன் குருநாதனின் உபதேசங்களின்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

கோபமென்னும் நெருப்பைத் தணிப்பதற்குச் சாந்தி யென்னும் குளிர்ந்த நீரைத் தவிர வேறு உபாயங்கள் அவ்வளவு மேன்மையானவை யல்ல.

சாந்தமான மனத்தையுடைய ஒருவன் அதிகவேலையைச் செய்யமுடியும். அவன் பிறருக்குத் தீங்கு செய்தால், அவன் தனக்கே தீங்கு செய்துகொண்டதாக எண்ணுகிறான். எங்குப் பார்த்தாலும் ஒரே பொருள்தான் இருக்கிறது என்னும் உணர்ச்சி அவனிடம் காணப்படுகிறது. அவன் எப்பொழுதும் கருத்து வேற்றுமைகளை அகற்றி எல்லோருடனும் ஒன்று கூடியே வாழ்கிறான். அவன் எவ்விடத்திலும் ஒரு பொருளேயே பார்க்கிறான். ஒரு கோபங்கொண்ட மனிதன் அல்லது முன்கோபி ஒரு போதும் அதிகவேலையைச் செய்யமாட்டான்.

சில சமயங்களில், உனக்குக் கோப உணர்ச்சி இல்லாமலிருக்கும்போது நீ கோபங்கொண்டவனைப்போல நடிக்க வேண்டிவரும். வந்தால் அது உலகத்திற்காகத்தான். இது விநோதமான அன்பு. சாந்தகுணம் முதலியவைகளை எப்போதும் தாங்குவதால் உனக்கு உலகத்தாரிடை வாழ்வதில் கஷ்டங்கள் ஏற்படும். தேள் கொட்டாவிட்டால் ஜனங்கள் அதைஒரு பிள்ளைப் பூச்சியாக எண்ணிவிடுவார்கள். நீ சில சமயங்களில் உள்ளே சாந்தமாக இருந்து வெளிக்குக் கோபங்கொண்டவன்போலத் தோற்றவேண்டும். ‘புஸ்’ என்று சீறு; ஆனல் கடிக்காதே, கடிதோச்சு; மெல்ல எறி.

கோபத்தாலுண்டாகும் அழிவைத்தரக்கூடிய பயனைப் பற்றியும், கோபத்தை அறவே வெல்வதால் உண்டாகும் நன்மையைப்பற்றியும் நீ இடைவிடாது எண்ணு. இந்த

விருத்திக்குப்பலர் அடிமையாகித் தங்கள் அழிவுக்குக் காரணமாயிருந்திருக்கிறார்கள். இன்னொரு மனிதனிடம் கோபங்கொள்வதால் நீ அடையும் பயன் யாதொன்று மில்லை. கோபமே போர் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. சரித்திரத்தைப் படித்துப்பார். கோபத்திற்கு இடம் கொடுத்தே பல தேசத்தார் தங்கள் அழிவுக்குக்காரணமாயிருந்திருக்கிறார்கள் என்னும் உண்மையை அங்கே நீ காண்பாய். ஆசையானது முற்றுப்பெறாம லிருக்கும்போது அது உடனே கோபமாக மாறிவிடுகிறது. புருஷன் மனைவியின் விருப்பங்களைத் திருப்தி செய்ய முடியாமையினாலேயே வீடுகளில் தம்பதிகளுக்குள் தினந்தோறும் சச்சரவுகள் உண்டாகின்றன.

எல்லாச் ஜீவராசிகளிடத்திலும் ஒரே ஆத்மா இருக்கும்போது நீ எவ்விதம் இன்னொரு ஜீவனைத் துன்புறுத்துவாய்? நீ அறியாமையினால் உன்னை மறந்து, வேறொருவன் உன்னை வைத்திருக்கும்போது, உன்னுடைய அயலானிடம் கோபங்கொண்டு அவன் கன்னத்தில் பளீர் என ஓர் அறை அறைகின்றாய். உனக்குக் கோபம் தணியும்போது பச்சாத்தாபமடைந்து நீ செய்த தப்பான செய்கைக்காக மிக மிக வருந்துகின்றாய். நீ பச்சாத்தாப மடைந்து மனம் வருந்திய போதிலும், சில நாட்களுக்குப் பின்பு அதே கெட்ட செய்கையைத் திரும்பச் செய்கிறாய். ஏன்? ஏனென்றால் உன்னுடைய மனோபாவங்களை அடக்குவதற்கு உன்னுள்ளே பலமில்லை. பதிலுக்குப்பதில் செய்வது, பல்லுக்குப்பல் பிடுங்குவது, கண்ணுக்குக் கண்ணைப்பறிப்பது என்னும் பழிக்குப்பழிவாங்கும் கொள்கை அசுரர்களுக்கும், காட்டாள்களுக்கும் சொந்தம். இதற்குத்தான் மிருகத்

தன்மையெனப் பெயர். தீமைக்குப்பதிலாக நன்மை செய்வது ஒரு கன்னத்திலடித்தால் இன்னொரு கன்னத்தைக்காட்டுவது, உனக்கு எப்போதும் தீமை செய்த மனிதனுக்காகத் தியானம் செய்வது, திருடன், பாம்பு, திக்கற்ற மகளிர் முதலியவர்களிடம் கடவுளைக் காண்பது முதலியவை தெய்வத்தன்மை மிக்க மனிதனின் கொள்கை. இதுவே இயற்கையானது. தெய்வத்திற்கும் சம்மதமானது.

(2) பயம்

கோபம் என்பது மனத்தின் 'அஸத்' விருத்தியாக இருக்கிறது. அதற்கு அறியாமையே காரணம். பொய்யென்பது வெறுந் தோற்றந்தான். அது வாழமுடியாது. தைரியம் என்பது நிலைபேறுடையது; உண்மையானது; இறப்பில்லாதது.

அஞ்ஞானமே அச்சத்தை விளைக்கின்றது. பயமானது உன்னுடைய பலத்தை உறிஞ்சி உன்னிடம். குழப்பம், வெறுப்பு, கவலை முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. நீ பயந்திருக்கும்போது ஏதாவது காரியம் செய்ய நேருமானல்' அதை மனக்குழப்பத்தோடேயே செய்வாய். எவ்விடத்தில் பயமிருக்கிறதோ அவ்விடத்தில் பற்றுதலும்கூட இருக்கும். பயமென்பது சாந்தியின் பரமசத்துரு. ஆத்மஞானத்தினல் இந்தப் பயத்தைக் கருணையற்றுக் கொன்றுவிடு. அப்பொழுது இந்தப்பயம் இருந்தவிடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். தைரியத்தை நினைத்துக்கொள். பயம் நிற்க முடியாது. உண்மை இன்மையை அழித்தே தீரும். நீ பயமற்றவனய் இருந்து அச்சமற்ற பிரஹ்மத்தை அடை. ஆத்மஞானத்தால் தேக அத்தியாஸம் அல்லது தேகத்தை நான் என்று

நினைக்கும் நினைவு ஒழியும்போது ஒருவன் பயமற்றவனாகிறான். அபயம் அல்லது அச்சமின்மை என்பது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தின் உயர்ந்தபயனாக இருக்கிறது.

ஆத்ம ஞானத்தால் மாத்திரமே அச்ச மின்மை உண்டாகும். அறியாமையிலிருந்து பயமுண்டாகிறது. துவைதத்தில் பயம் இருக்கிறது. துவைதமே அஞ்ஞானம். தன்னுடைய ஆத்மாவை அறிந்தவனும் எவ்விடத்திலும் ஒரே பொருளைக் காண்பவனுமான ஒரு முனிவனுக்குப் பயமேது?

பிரஹ்மம், பிறப்பு இறப்பற்றது, சூக்ஷுமமானது, தனக்கு வேறு ஆதாரமில்லாதது, இயற்கை யொளியுள்ளது, பிரிக்கமுடியாதது, எங்கும் பரவியிருப்பது, கேவல ஸத்யமாயிருப்பது, கேவல ஆனந்தத்தை அளிப்பது. உன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவாயிருக்கிற இந்த பிரஹ்மஞானத்தை நீ அடைந்தால் கேவலம் பயமற்றவனாக மாறிவிடுவாய். அஞ்ஞானம் அல்லது சரீரப்பற்றுதலால் பயமுண்டாகிறது. "நான் சரீரமல்லேன், ஆத்மாவைத் தவிர வேறல்லன்" என்னும் ஞானம் உனக்கு ஏற்படும்போது உலகத்தில் எதனிடம் நீ அஞ்சவேண்டும்?

பயத்தில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. யுத்தகளத்தில் பீரங்கிவாயில் அகப்பட்டுத் தன்னுடைய உயிரை இழப்பதற்கு ஒருவன் பயமற்றவனாக இருக்கலாம். இன்னொரு மனிதன், காட்டில் புலி முதலிய துஷ்டமிருகங்களை வேட்டையாடும்போது அவைகளால் மரணமடைவதில் பயமில்லாதவனாக இருக்கலாம். மூன்றாவது மனிதன், ஒரு

ரணவைத்தியனின் சக்தியை அஞ்சாமல் 'குளோரோபாரம்' என்னும் மருந்தில்லாமல் ரண சிகித்ஸையைப் பொறுத்துக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் இந்த மூவரும் பொதுஜனங்களின் நிந்தையைக்கண்டு நடுநடுங்கக் கூடும். பொதுஜனங்களின் கருத்தைப்பற்றி உனக்காவதென்ன? அஞ்சாதே.

வேறு எந்தப் பேய்க்கும் பயப்படாதே. பயந்தான் பெரிய பிசாசாக இருக்கிறது. முதலில் இந்தப் பிசாசைக் கொன்றுவிடு. மற்ற எல்லாப் பேய்களும் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும்.

எல்லாக்கஷ்டங்களும் வெறும் தோற்றங்களாக இருக்கின்றன. அஞ்ஞானமே பயத்திற்குக் காரணம். எவ்விடத்தில் இரண்டு பொருள்கள் இருக்கின்றனவோ அல்லது எங்கே த்வைதம் இருக்கிறதோ அங்கே பயமும் இருக்கிறது.

என்னிடம் குண தோஷங்களைக் கண்டு பிடிக்கும் மனிதனுக்கு நான் உண்மையைச் சொல்லுகிறேன்; ஏனென்றால் நான் என்னுடைய ஸச்சிதானந்த சொரூபத்தில் சாந்தியடைந்திருக்கிறேன்; எனக்கு எந்த மனிதனிடமும் பயம் இல்லை. பயம் என்பது தாழ்ந்த நிலைமையை அடைந்த கோழை மனிதனின் குணமாக இருக்கிறது அச்சமே கீழ்மக்களின் ஆசாரம். பேராசை, பற்றுதல் முதலிய தீய குணங்களால் நிறைந்த மனத்தின் ஒரு விருத்தியே கோபமென்பது. 'நான்' மனம், சரீரம் முதலியவைகளைவிட வேறானவன். எவ்விடத்தில், சரீரம் மனைவி, பிள்ளை, சொத்து முதலியவைகளில் பற்றுதலிருக்

கிறதோ அவ்விடத்தில் அச்சமும் இருக்கிறது. "நான் சரீரமும் அல்லன், சொத்தும் அல்லன்; எனக்கு எந்த உடைமையும் இல்லை" என்போனுக்கு எங்கிருந்து அச்சமுண்டாகும்?

(3) கர்வம்.

மனிதனுக்குக் கர்வத்தைப்போல மிகுந்த ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய துர்க்குணம் வேறில்லை. அது அவனைக் கீழே வீழ்த்தி விடுகிறது. ஓர் அற்பயோக்யதை, செல்வம், அழகு, பலம், பகுத்தறிவு முதலியவை மனிதனை மயக்கி விடுகின்றன. அக்கர்வம் அவனிடம் ஆழ வேர்க்கொண்டிருக்கின்றது. அடக்கம், விசாரம் முதலிய உபாயங்களால் அது பூரணமாகக் களைந்தெறியப்படவேண்டும்.

'நான் வித்வான்' என்னும் கர்வம் சாஸ்திர வாஸனையில் சேர்ந்தது. அது அசுத்தமான வாஸனை. ஞானத்தை அடைவதற்கு இது ஒரு தடையாக இருக்கிறது. இது அகங்காரத்தைப் பலப்படுத்தி அஞ்ஞானம் என்னும் திரையைத் தடிக்கச் செய்கின்றது. உத்தாலகருடைய புத்திரனாகிய சுவேதகேது என்பன் தன் புத்தகப் படிப்பைப்பற்றி மிக்க கர்வங்கொண்டான். உத்தாலகர் அதையறிந்து அவனுடைய கர்வத்தை யடக்குவதற்காக "அப்பா, சுவேதகேது, எதையறிந்தால் நீ எல்லாவற்றையும் அறிவாயோ அத்தகைய பொருளைப்பற்றித் தெரிவிக்கக்கூடிய சாத்திரம் ஒன்று இருக்கிறது. அதைப் பற்றி நீ உன் குருவைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டாயா?" என ஒரு கேள்வியைக்கேட்டார். அவன் தலை குனிந்து 'இல்லை' என விடையளித்தான்: கர்வம் பறந்து விட்டது.

உடனே உத்தாலாகர் அவனுக்குப் ‘பிரஹ்மவித்தை’ என்னும் உயர்ந்த சாத்திரத்தை உபதேசம் செய்தார்.

அறியாத மனிதனுக்கு உபதேசம் செய்வது எளிது. பணிவுள்ளவனும், நிறைபுல முடையவனும் ஞானத்தை ஈட்டுவதில் மிகுந்த ஆவலுள்ளவனுமான மனிதனுக்குச் சொல்லிக்கொடுப்பது பெரிதும் எளிது. ஆனால் எவன் அற்பப்படிப்பிற்காகச் செருக்கமடைந்திருக்கிறானோ, எவன் தன்னுடைய அறிவைப்பற்றி அபாரமாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறானோ, எவன் தன்னைப்பற்றி வீண்பெருமை பாராட்டிக்கொண்டு “தனக்கு எல்லாம் தெரியும்” என மார் தட்டுகின்றானோ அவ்வித அற்பபுத்தியுள்ள கீழ் மகனுக்குச் சொல்லிக்கொடுப்பது பெரிதும் அரிது; வெகு கடினம். இங்ஙனம் எல்லையற்ற செருக்குமிக்க ஒரு மனிதனை நான்முகன்கூட ஞானியாக்க முடியாது.

பிறரிடமிருக்கும் குற்றத்தை வெளிப்படுத்துவது மிக எளிது. ஆனால் தன்னுடைய குற்றத்தைப் பார்ப்பது மிக அரிது. ‘நான் எல்லா விஷயங்களிலும் பூரணமானவன்’ என்று அவன் வீணாக எண்ணிக்கொள்ளுகிறான். ஒருவன் மற்றவனை ‘அறிவற்ற முட்டாள்’ எனத் தீர்மானிக்கிறான்; ஆனால் தன்னை ஸாலமனுக்கும் (Solomon) ஸோக்ரடீஸுக்கும் (Socrates) பிசிராந்தையார்க்கும் வள்ளுவனார்க்கும் நிகராக எண்ணுகிறான். இதற்கு அறியாமைதான் காரணம்.

நீ உன்னைப் பெருமைப் படுத்திக்கொள்ளும் கருத்தோடு வார்த்தைகளை வேண்டியபடியெல்லாம் கொட்டியளக்காதே.

எது கெட்டதோ அதை நீ உடனே மறந்துவிட வேண்டும். ஆனால் பிறர் உனக்குச் செய்த நன்றியை நீ ஒரு போதும் மறக்கக் கூடாது. நன்றி மறந்தவனுக்கு பிராயச் சித்தமும் கிடையாது, நற்கதியும் கிடையாது. 'செய்தி கொன்றோர்க்கு உய்தியில்லை.

நீ உன்னுடைய நற்குணங்களை மறந்துவிடு. பிறருடைய கெட்ட குணங்களையும் மறந்துவிடு, உன்னிடம் பகை பாராட்டுகிறவர்களிடம் விரோதப் பான்மையை மறந்து விடு. நீ பிறருக்குச் செய்த நல்ல காரியங்களையும் மறந்து விடு.

'ஸேனு' என்னும் பெரியார் பிறப்பால் மயிர்வினைஞ ராயினும் ஒரு பெரிய மஹரிஷியாக இருந்தார். அவர், விரிந்த இருதயமும் பரந்த நோக்கமுமுள்ள வைணவ ஆசாரியரான ஸ்ரீ ராமானந்தரின் சீடர். கடவுளின் பார்வை யில் ஜாதி, நிறம் முதலிய வேற்றுமைகள் கிடையாது. பரம பாகவதனின் திருஷ்டியிலும் கூட இந்த வேற்றுமைகள் இருந்தவிடம் தெரியாமல் உருகிவிடுகின்றன. கடவுளின் அருள் யாருக்கு ஏற்படுமென்றும் அது எப்பொழுது உண் டாகுமென்றும் சொல்லுவது மிகக் கடினம். வணக்க முள்ளவனும் ஏழையுமே கடவுளுக்கு மிக்க அன்பராயிருக் கின்றனர். கடவுளிடமிருந்து கர்வங்கொண்டவனும் பணக் காரனும் வெகு தூரத்திலேயே இருக்கிறார்கள்; ஏனென் றால் அவர்கள் செல்வம், பதவி, படிப்பு முதலியவைகளால் மயங்கிக் கிடக்கிறார்கள்.

நீ ஆத்ம ஸாதனத்தில் முதிர்ந்த மாணவனாயிருந்த போதிலும், அப்பொழுதுதான் உபதேசம் பெற்ற அறி

பவம் இல்லாத மாணவனைப்போல நீ உன்னை நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது ஆத்மகர்வம் உண்டாகாது. அக்காலத்தில் நீ எப்படி ஆவலோடும் உத்ஸாகத்தோடும் ஸாதனம் என்னும் மார்க்கத்தில் இறங்கினையோ அப்படி நீ இப்பொழுதும் உன்னுடைய ஸாதனத்தை அநுஷ்டிக்கவேண்டும். ஸாதனத்திலுள்ள பக்தி சிரத்தைக்குத் தகுந்தபடி உனக்கு அதில் வெற்றியுண்டாகும்.

ராஜா பகீரதன் தன்னுடைய இராச்சியத்தைப் பகைவனிடம் ஒப்புவித்துவிட்டு முன்னொருகால் தன்னிடம் மந்திரியாயிருந்தவர்களிடமே வீடு வீடாகச்சென்று பிச்சை வாங்கினன். ஒருவனுடைய கர்வத்தையும் அகங்காரத்தையும் அழித்துத் தன்னைப் பலப்படுத்திக்கொள்வதற்கு இப் பயிற்சி மிக மேன்மையாக இருக்கிறது. தம்மையடைந்து சந்நியாஸம் கொடுக்கவேண்டும் எனக் கேட்டுக்கொண்ட ஒரு ஸ்டேஷன் மாஸ்டரைப்பார்த்துச் சுவாமி விவேகானந்தர் "நீ உன்னுடைய வேலையாட்களிடம் சென்று பிச்சையெடுத்துவா" என்று ஆஞ்ஞாபித்தார். அந்த ஸ்டேஷன்மாஸ்டர் ஸ்வாமிகள் சொற்படியே செய்ய, சுவாமிகள் அந்த ஸ்டேஷன்மாஸ்டரைத் தன்னுடைய சீடராக்கிக்கொண்டு பிறகு அவருக்குச் சந்நியாஸம் கொடுத்தார்.

ஆசை, சுயநலம், அகங்காரம், கர்வம், முதலியவைகளிலிருந்து நீ விடுபட்டவுடனேயே சாந்தியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைவாய்.

விழித்துக்கொள். உன்னுடைய கால்களில் இருக்கும் சேற்றைக் கழுவி விடு. எழுந்து நில். அவமானத்தாலும்

அச்சத்தாலும் தலை குனியாதே. வாஸனைகளை அழித்து விடு. இந்த மாமிசக் கூண்டிலிருந்து சிங்கம்போல் வெளியே வா. அப்பொழுதுதான் நீ உண்மையான ‘ பகதூர் ’ ஆவாய். வீண் பட்டங்களும் பதவிகளும் பயனற்றவை. இவ்விதப் பொய்த் தோற்றங்களில் மயங்கிவிடாதே.

மனத்தினுடைய அஞ்ஞானம் (அவித்யை) என்னும் இருட்டைப் போக்கடிப்பதற்கு ஆத்மஞானம் என்னும் சூரியனை (ஞான சூரியன்) க்காட்டிலும் பிரகாசம் பொருந்திய ஜோதி வேறுகிடையாது.

(4) பகையும் பொறுமையும்

பகைமையினால் ஏற்படும் பயனே வெறுப்பென்பது. ராகத்தின் விளைவே ‘ விருப்பு ’. உனக்கு ஒருவனிடம் பற்றுதல் உண்டானால் நீ அவனருகில் எப்போதும் இருந்து அவனுக்கு வேண்டியதைச் செய்கிறாய். உனக்கு ஒருவனிடம் வெறுப்பு ஏற்படும்போது நீ அவனிடம் நெருங்குவதுமில்லை அவனுக்கு உபகாரம் செய்வதுமில்லை. விருப்பு வெறுப்புக்கள் மனத்தின் விருத்திகளாக இருக்கின்றன. விருப்பு வெறுப்புகளைக்கடந்து விருப்பு வெறுப்பற்ற ஆத்மாவினிடத்தில் சாந்தமாக ஓய்வு எடுத்துக்கொள்.

உண்மையில் வெறுப்பென்பது இல்லை. ஏனென்றால் அது மனத்தின் ‘ அஸத் ’ விகாரமாயிருக்கிறது. அன்பு மாத்திரம் எப்போதும் இருக்கிறது. அன்பே கடவுள். பொய் என்பது ‘ அஸத் ’ விகாரமாயிருக்கிறபடியால் அது உண்மையில் இல்லை. ஸத்யமே எப்போதும் இருக்கிறது. ஸத்தியமே கடவுள்.

நெருங்கிய பந்துக்கள், ஒரே ஆபீஸிலுள்ள உத்தி யோகஸ்தர்கள், ஒன்ருக வளர்ந்தவர்கள் முதலியவர்களே, தங்களுக்குச் சமமான அந்தஸ்திலுள்ளவர்கள், வாழ்வில் உயர்ந்த நிலைமையை அடையும்போது பொருமையடையக் கூடியவர்களாக இருக்கிருர்கள். அன்றன்றைய வாழ்க்கை யில் இதனை நாம் கண்கூடாகக் காண்கின்ருேம். ஸஹோ தரர்கள் தங்களுக்குள் சண்டையிட்டுக் கோர்ட்டுக்குச் செல்லுகிருர்கள். ஒரே ஆபீஸிலுள்ள குமாஸ்தாக்கள் தங்கள் ஆபீஸ் கூட்டாளிகளுக்கு விரோதமாகப் புறங் கூறுகிருர்கள். பாண்டவர்களிடம் துரியோதனனுக்குள்ள பொருமையைப்பற்றி உங்களுக்கு நன்ருகத் தெரியும். கொழுந்துவிட்டு எரியும் நெருப்பைப்போல அப்பொருமை மனிதனை அழித்துவிடுகிறது. அவனுக்கு மன அமைதி கிடையாது. ஓ, பொருமையுள்ள மனிதா, நீ இரங்கத் தக்கவன். பெருந்தன்மை, உதாரகுணம், விரிந்த இருதயம் முதலியவைகளை விருத்தி செய்து இந்தத் தீயகுணத்தை அழித்துவிடு. நீ, வெறுக்கத்தக்க இந்நிலையில் எவ்வளவு காலம் இருக்கப்போகிருய்? உன்னுடைய அற்பபுத்தியைப் பற்றி உனக்கு வெட்கமில்லையா? ஒரு பெரிய மனிதரின் ஸகவாசத்தில் நீ இரு. மஹாத்மாக்களோடு சேர்ந்து வாழ்வ தால் இந்த அற்பரின் கெட்ட பழக்கத்தைக் கொன்றுவிடு.

நீ பிறரை ஏமாற்றுவதன் மூலம் ஒரு தொழிலில் ஒரு இலக்ஷரூபாய் லாபமடைந்திருக்கலாம், ஆனல் நீ உன் னுடைய ஆத்மவளர்ச்சிக்கு அழிவைத்தேடிக்கொண்டபடி யால் இது உனக்கு ஒரு நஷ்டமாகவே இருக்கிறது. நீ மனத்தை இழிந்த செயல்களில் இறக்கிவிட்டு அசுத்தங்க ளாலும் நிரப்பியிருக்கிருய். நல்லொழுக்கம் என்னும் பலம்

உனக்குக் கிடையாது. உன்னுடைய மனச்சாட்சி உன்னையே குத்திக்காட்டும். மனத்தினுடைய இந்தக் கெட்ட இயற்கை மறுபடியும் இதேமாதிரியான காரியத்தைச் செய்யச் சொல்லும். நீ வேறு ஸமயங்களில் இம்மாதிரியான காரியத்தை மறுபடியும் செய்யக் கூடும். நீ இக்கெட்டபழக்கத்தைப் போக்கடிப்பதற்குப் பல வருஷங்கள் மிகுந்த கஷ்டத்தோடு முயற்சி செய்யவேண்டியிருக்கும்.

ஒரு நாயானது பலகைப் பாலத்தின்மூலமாக ஒரு நதியைக் கடந்து சென்றுகொண்டிருந்தது. அப்பொழுது அதன் வாயில் ஒரு மாமிசத்துண்டும் இருந்தது. அது கீழே ஆற்றை நோக்க அதில் தன்னுடைய நிழலையே கண்டது. இன்னொருநாய் வாயில் மாமிசத்தைக் கௌவிக் கொண்டு செல்வதாக அந்த நாய் நினைத்தது. அது நதியிலுள்ள நிழல் நாயினிடம் பொறாமைகொண்டு அதைப் பார்த்துக் குரைக்க, மாமிசத்துண்டு நதியில் விழுந்து மறைந்துவிட்டது. அவ்விதம் பொறாமையுள்ள ஜனங்கள் மற்றவர்களோடு சண்டையிட்டு, அவர்கள் தங்களைவிட வேறானவர்களாக நினைத்து மேலே சொல்லிய நாயைப் போல் நஷ்டமடைகிறார்கள்.

பொறாமை, சுயநலம் முதலியவைகளின் துர்நாற்றமானது ஒரு சாக்கடையின் நாற்றத்தைக் காட்டிலும் அல்லது சீழ்பிடித்த கொப்புளம் அல்லது புண்ணைக்காட்டிலும் அதிகத் துர்க்கந்தமுள்ளது. ஒரு துர்கந்தமுள்ள சீழ் வடியும் கொப்புளமானது தீவிரமான கிருமி நாசினிகளால் சுத்தமாகச் செய்துவிடக்கூடும். ஆனால் மனத்திலுள்ள பொறாமை என்னும் துர்க்கந்தத்தைப் போக்கடிப்பது மிகக்

கடினமாக இருக்கிறது. அடிக்கடி ஜபம் செய்வது, இடைவிடாத தியானம், சலிப்பில்லாத சுயநலமற்ற தொண்டு முதலிய ஸாதனங்கள் இந்த அருவருக்கத்தகுந்த பொறாமை என்னும் துர் நாற்றத்தையும், சுயநலத்தையும் போக்கடிப்பதற்கு மிக்க அவசியமானவைகளாக இருக்கின்றன.

எவர் தம் மனத்தில் வெறுப்பு, பொறாமை, பழிக்குப் பழிவாங்கல், பகை முதலிய தீயகுணங்கள் குடிகொண்டிருக்கின்றனவோ அவர்கள் உண்மையில் மிக்க அபாயகரமானவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். அவர்கள் மனிதர்களிடையில் அமைதியின்மையையும் மனக்கசப்பையும் உண்டாக்குகிறார்கள். அவர்களுடைய எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் ஆகாயத்தில் பரவச்செய்யப்பட்ட கம்பியில்லாத் தந்தியின் மூலம் கிடைக்கும் விஷயங்கள் போல, அதே அசைவு' குணம் முதலியவை குடிகொண்ட மனங்களால் அடையப் படுகின்றன. எண்ணமானது அபாரமான வேகத்தோடு இயங்குகிறது. எவர்களுடைய மனத்தில் உயர்ந்த புண்ணியம் பொருந்திய எண்ணங்கள் குடிகொண்டிருக்கின்றனவோ அவர்கள் அருகிலும் தூரத்திலும் இருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவிபுரிகிறார்கள்.

த்வைத பாவத்தை அழித்துவிடுவதால் பொறாமையை அழித்துவிடக்கூடும். இது ஒரு மாற்றமுடியாத மனோ தத்துவம். நீ ஒருவனுடைய தோஷங்கள் அல்லது கெட்ட குணங்களைப்பற்றிக் குறைந்தபக்ஷம் அச்சமயத்தில் நினைக்கும்போது உன்னுடைய மனமானது கெட்ட குணங்களைப் பற்றியே சிந்திக்கிறது. 'அந்த மனிதன் இவ்விதக் கெட்ட குணங்களையுடையவனா அல்லனா' என்னும் விஷயத்தை

அறிவதற்கு மனமே இவ்விதக் குணங்களின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது. இது உன்னுடைய தப்பான எண்ணம் அல்லது தப்பான ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது மனத்திலுடைய தப்பான பழக்கத்தின் மூலம் உண்டான வீண் மனோபாவமாயிருக்கலாம். உனக்கு அவனிடமுள்ள வெறுப்பாலோ அல்லது பொறாமையாலோ அல்லது அற்ப புத்தியாலோ அல்லது தோஷதிருஷ்டியின் பழக்கத்தாலே ா அல்லது குற்றங் கண்டுபிடிக்கும் இயற்கையாலோ நீ அவன் மீது சுமத்திய கெட்டகுணங்களின் ஓர் அணுக்கூட அவனிடம் இல்லாமலிருக்கக்கூடும். ஆதலால் இந்த அபாய கரமான பிறர் நடத்தையில் குற்றங் கண்டுபிடிக்கும் வழக் கத்தையும் பிறர் விஷயங்களில் தலையிடும் பழக்கத்தையும் விட்டுவிடவேண்டும். பிறரைத் தோத்திரம் செய். பிற ரிடமுள்ள நற்குணங்களையே காணும் சக்தியை விருத்தி செய்யவேண்டும். மற்றவர்களின் துர்க்குணங்களைப்பற்றி வெறிபிடித்த நாய்போலக் குரைக்காதே. அவர்களைப் புகழ்ந்து உயர்த்து. நீ ஆத்ம குணங்களில் தேர்ச்சியடை வாய். நீ எல்லோராலும் விரும்பப்படுவாய்: பெருமைப் படுத்தப்படுவாய் ; முழு மனிதனாக மதிக்கவும் படுவாய்.

பழிக்குப்பழி வாங்கும் சுபாவமே துவேஷம் அல்லது வெறுப்பென்பது. பதிலுக்குப்பதில் செய்வது, பல்லுக்குப் பல் பிடுங்குவது முதலிய விருத்திதான் வெறுப்பென்று வழங்குகிறது. 'நான் அவனை ஒரு கை பாராமல் விடேன்', 'அவன் பற்களை உதிர்த்து விடுவேன்', என்று சபதம் செய்வதே அகங்காரம் என்பது. நான் கஷ்டப்படுவது போல் ஒவ்வொருவரும் கஷ்டப்படவேண்டும். என்றும் மனத்திலிருந்து எழும் துஷ்ட விருத்தியே 'ஈர்ஷை'

என்பது. இதுவும் பொறுமையின் ஒருவகைதான். 'நான் இப்பொழுது அநுபவிக்கும் இன்பத்தைப்போல் எவனும் அநுபவிக்கக்கூடாது, என்னும் மனத்தின் கொடிய விருத்தியே 'அசூயை' என்பது. இதுவும் பொறுமையின் இன்னொருவகை.

எவராவது தீங்கிழைத்தால் 'பதிலுக்குப்பதில் செய்ய வேண்டும்' என்னும் உணர்ச்சியை ஒரு முமுட்சு கட்டோடு விட்டுவிடவேண்டும். மேலும், கோபம், பகை முதலிய கெட்டகுணங்கள் மனத்தில் உதிக்கவே கூடாது. அப்பொழுதுதான் அவன் பரமசாந்தியில் ஓய்ந்திருப்பான். வாழும்போது முமுட்சுக்கள் கற்களைப்போல் இருக்க வேண்டும் என வேதாந்தம் எதிர்பார்க்கிறது. அவர்கள் பொறுமையென்னும் சக்தியை விசேஷமாக விருத்திசெய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்கள் உறுதியாகவும் பாறையைப்போன்று கடினமாகவும் இருப்பார்கள்.

(5) தீயகுணங்களைப் போக்கும் வழிகள்

நன்மை, தீமை என்னும் மனோபாவங்களாலும் எண்ணங்களாலும் உண்டுபண்ணப்பட்ட நதியானது ஒன்றுக்கொன்று விரோதமாக அடுத்தடுத்துச் செல்லும் இரண்டு கால்வாய்களாக ஓடுகிறது. நீ உன்னிடமுள்ள எல்லாச் சக்திகளாலும், ஞானத்தாலும் அந்நதியின் வெள்ளம் முழுவதையும் நன்மை என்னும் கால்வாயின் மூலமாகச் செலுத்தப் பழகவேண்டும்.

மனிதனிடம் மனிதத்தன்மை இல்லாவிட்டால், கருணை, அன்பு, இந்திரிய நிக்கிரகம், நற்குணங்கள், மரியாதை, அடக்கம் முதலியவை இல்லாவிட்டால் அவனை ஒரு விலங்காகவே கருதவேண்டும்.

ஒருகணநேரம் நிதானித்து உன் உள்ளேயிருக்கும் மனிதனுடைய காரியங்களைக் கவனமாகக் குறித்துக்கொள். அசுரகுணம், தெய்வகுணம் என்னும் இருவர் உன் உள்ளேயே இருக்கிறார்கள். இந்த இரண்டு கட்சிகளுக் கிடையில் ஒரு யுத்தமானது எப்பொழுதும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எவை நல்லன வென்றும், பெருந் தன்மையுள்ளன வென்றும் சொலலப்படுகின்றனவோ அவையே தெய்வகுணங்கள். கீதா சாஸ்திரத்தின்படி அதற்கு 'தைவீ' ஸம்பத்து என்று பெயர். எவை கெட்டவையோ, மிகத் தாழ்ந்தவையோ, அற்பமான வையோ அவை அசுரகுணங்கள். கீதை இதனை 'ஆஸுர ஸம்பத்து' என்னும். தெய்வ சுபாவத்தால் தாழ்ந்த சுபா வத்தைக் கொன்றுவிடு. சாந்தி, சந்தோஷம், பிரஹ்ம சர்யம், பெருந்தன்மை, நாணயம், பணிவு, துறத்தல், மன்னிப்பு, பொறுமை, கருணை, ஸர்வ ஜீவராசிகளிடத்தி லும் அன்பு செலுத்துவது முதலிய தெய்விகமான குணங் களை விருத்திசெய்வதால் பைசாச குணங்களை ஒழித்துவிடு. ஸத்வகுணத்தை விருத்திசெய். தமோகுணம் மறைந்து விடும். பிறகு ஸத்துவத்தையும்கூட அமுக்கிவிடு. ஸத்வம் என்பது பொன்விலங்கு. உடனே முக்குணங்களுக்கு அப்பாலுள்ளதும் தைவ, அசுர இயற்கைகளைக் கடந்தவனு மான ஸச்சிதானந்தம் என்னும் கடலில் மூழ்கி இளைப்பாறு. இதனைத்தான் நிர்வாணம் என்கின்றனர். மரணமற்ற நிலையும், எதிலிருந்து நீ மறுபடியும் திரும்பிவருவ தில்லையோ அத்தகைய உயர்நிலையும் பரமானந்தமும் இது தான். சங்கரர், தத்தாத்ரேயர், மன்ஸூர், ஞானதேவர், காசியிலிருந்த த்ரிலிங்கஸ்வாமி, ராஜயோக வேதாந்தத்தை

வெளியிட்ட பதஞ்சலி மகரிஷி முதலிய மஹரிஷியர்களால் அடையப்பெற்றதும் தோற்றமும் அழிவும் இல்லாததுமான ஆதாரமும், அவ்யக்தம் அல்லது அக்ஷரமும் இதுதான்.

நீ ஆகாயத்தில் பறக்கக்கூடும். இரும்பிலிருந்து வெண்ணெயை எடுக்கலாம், கானல் நீரிலிருந்து உண்மையான தண்ணீரைக் கொணரலாம். நீ ஒரு முயற்கொம்பைப் பெறலாம். ஆனால் ஒரு தீ நெறிப்பட்ட கயவனைத்திருத்தவோ, அவனுடைய மனத்தைச் சீர்திருத்தம் செய்யவோ அவனை நல்வழிக்குக் கொண்டுவரவோ செய்வது மிகக் கஷ்டமானது.

மனத்தினிடமாக இருக்கும் சூக்குமமான ராஜஸதாமதப் பிரவாகங்களை பிரித்தறிவது மிகக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. எவன் ஒழுங்காகத் தன்னையே சீர்தூக்கிப் பார்த்துக் கொள்ளுகிறானோ, எவன் பிராஹ்ம முகூர்த்தத்தில் காலை 4-மணியிலிருந்து காலை 6-மணிவரை) கடந்த விஷயங்களைப்பற்றிச் சிந்திக்கிறானோ, எவனுடைய புத்தியானது மிகக் கூர்மையாய் இருக்கிறதோ. அவன் ஒருவனாலேயே அவைகளின் இருப்பைக் கண்டு கொள்ளக்கூடும்.

பிறரை எவன் சுத்தமில்லாதவனாக மதிக்கிறானோ அவன் தான் அசுத்தமானவன். மனம் தன்னுடைய நிழலை அல்லது சாயலை வெளியில் காண்கிறது. ஒரு அழுக்கடைந்த முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஒரு அழுக்கடைந்த உருவத்தையே காட்டுகிறது.

எவன் தூய்மையற்ற வாழ்வால் உண்டாகும் அபாயங்களை வெளிப்படையாக அறிகிறானோ அவன் ஒருவனாலேயே

தூயனாதற்கும், நிறைந்தோனாதற்கும் வெற்றி பெறக்கூடிய முறையில் முயல முடியும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் ஒவ்வொரு துர்க்குணத்தையும், ஒவ்வொரு கெட்டகுணத்தையும் ஒழித்துவிடு. சில வருடங்களுக்குள் நீ பரிசுத்தனாகி முடிவில் பரிபூர்ணத்வத்தையும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தையும் அடைவாய்.

நீ எவ்விதம் நினைக்கிறாயோ அவ்விதமே மாறிவிடுகிறாய். இது ஒரு ஆட்சேபிக்கமுடியாத மனோதத்வம். உன்னுடைய வாழ்க்கையை உன்னுடைய எண்ணங்களே உருப்படுத்துகின்றன. உனக்கு வேண்டிய எண்ணங்களை நீயே பொறுக்கியெடுத்துக் கொள்ளலாம். உன்னுடைய எண்ணங்களின் முறையையும் நீயே தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். நீ உன்னுடைய பிரியப்படி வாழ்க்கையை நடத்தலாம். நீ கெட்ட எண்ணங்களை எண்ணினால் உன்னுடை வாழ்க்கை மிக்க இரங்கத்தக்கதாக இருக்கும். நீ மிக மேலான தெய்வத் தன்மை பொருந்திய எண்ணங்களை விருத்தி செய்வதால் கடவுளை அடைவாய்.

ஆத்ம குணங்களற்ற நடவடிக்கைகளே உலகத்திலுள்ள சண்டை சச்சரவுகளுக்கு மூலகாரணமாக இருக்கின்றன. விரோதம், மனத்தாங்கல் முதலிய தீயகுணங்கள், நன்னடக்கையற்றிருப்பதாலேயே உண்டாகின்றன. ஆதலால் நீ ஆத்மகுணங்களில் மெள்ளப்பழகி ஞானத்தையும் சாந்தியையும் அடைவாயாக.

நீ ஆத்மகுணங்களில் விருத்தியடைய விரும்பினால், மனத்தாங்கல், கோபம், துடுக்கான வார்த்தை, ஸ்திரீ

விஷயத்தில் உத்ஸாகம் முதலிய துர்க்குணங்களைக் கண்டிப்பாக அடக்கவேண்டும். நீ பிரஹ்ம சர்யத்தைக் கடைப்பிடித்து வீர்யசக்தியைக் காப்பாற்றவேண்டும். நீ இனிமையாயும் சுருக்கமாயும் பேசவேண்டும். நீ தினந் தோறும் இரண்டுமணி நேரம் மௌனமாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உன்னால் வாக்கு என்னும் இந்திரியத்தைக் கட்டுப் படுத்தமுடியும். அப்பொழுதுதான் உனக்கு அளந்து பேசும் வழக்கம் உண்டாகும்.

உன்னுடைய முகம் அழககாத்தான் இருக்கிறது ஆனால் உன்னுடைய இருதயம் முறுகிய செங்கல்லைப் போல அவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் நீ கருணையை விருத்தி செய்யவில்லை; ஏனென்றால் நீ பேராசையுள்ளவனாயும், கபடமுள்ளவனாயும், இந்திரிய விஷயங்களில் அதிக ஈடுபாடுள்ளவனாயும், குரூரகுணமுள்ள வனாயும், பொறாமையுள்ளவனாயும், இருக்கிறாய். நீ அத்தீய குணங்களைச் சுயநலமற்ற தொண்டாற்றுவதாலும், ஏழை களிடம் அநாதைகளிடமும் கருணையோடுகூடிய தர்ம குணமுள்ளவனாக இருப்பதாலும், ஒழுங்காகத் தியானம், ஜபம் முதலியவைகளில் பழகுவதாலும், வெண்ணெய் போன்று அவ்வளவு மிருதுவாகச் செய்துவிடலாம்.

எவ்விதம் எஞ்ஜின் ஓடுவதற்கு நீராவிகாரணமா யிருக்கின்றதோ அவ்விதம் மனோவிகாரமானது எல்லா வற்றிற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. இந்த மனோவிகாரங் கள் இல்லாவிடில் நீ செயலற்றுக்கிடக்கும் தன்மையை அடைவாய். அது உன்னைத் தொழில் செய்யும்படி தூண்டு கிறது. அது நன்மைதான்; ஆனால் அது உன்னை விழுங்

கும்படி விடாதே. மனோபாவங்கள் தம்மிஷ்டப்படி தாறு மாறாகச் செல்லும்படி நீ அநுமதிக்கக்கூடாது. அவைகள் குமிழியிட்டுக் கொண்டுவரும்படி நீ விட்டுவிடாதே. நீ மனோவிகாரங்களின் அலைகளைப் பரிசுத்தமாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். அவைகளை மனமென்னும் கடலிலிருந்து மெதுவாகக் கிளம்புவதற்கும் சாந்தமாக அடங்குவதற்கும் நீ இடம் கொடுக்காதே. நீ மனோவிகாரங்களை உன்னுடைய முழு ஆட்சியில் வைத்திருக்கவேண்டும். நீ தூய உணர்ச்சிகளைத் தெய்வத்தன்மை பொருந்திய மனோபாவங்களெனத் தவறாக எண்ணாதே. மனோவிகாரங்கள் உன்னை இழுத்துச் செல்லும்படி விடாதே. கேவலம் மனோவிகாரங்களைக் கிளப்பிவிடுவதற்காகச் சில புதிய, உணர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய, விஷயங்களை எப்பொழுதும் கேட்பதற்குச் சில ஜனங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். அவர்கள் மனோவிகாரத்தாலேயே ஜீவித்திருக்கிறார்கள். இல்லாவிடில் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகள் மந்தமாகி விடுகின்றன. இது ஒரு பெரிய துர்க்குணம். சாந்தமும் அடக்கமுள்ள வாழ்வை அவர்கள் விரும்பினால் இத்துர்க்குணமானது களைந்தெறியப் படவேண்டும்.

நீ வெளுத்ததெல்லாம் பாலென்றிராதே. உன்னிடம் ஜனங்கள் சொல்லும் ஒவ்வொன்றையும் நம்பாதே. பொதுவாக ஜனங்கள் விஷயங்களைப் பெரிதாக்கி விடுகிறார்கள். எச்சரிக்கையாயிரு. அவ்விஷயங்களைப்பற்றிச் சிந்தனை செய். ஜன ஸமூகத்தில் பெரும்பான்மையோர் துர்க்குணமுள்ளவர்களாகவும் அவதூறு, நிந்தை முதலியவை சொல்வதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

அவதூறு சொல்லுகிறவர்கள், வம்பளக்கிறவர்கள், விஷமம் செய்கிறவர்கள், புறஞ் சொல்லுகிறவர்கள், இன்னும் இவ்வித துர்குணங்களுள்ளவர்களே ஜனங்களிடையில் வேற்றுமையை உண்டாக்கிக் கலகங்களைப் கிளப்பிவிட்டுத் தாங்களும் சேர்ந்து சண்டைபுரிகிறார்கள். அவர்கள் ஒரு கணங்கூட நிம்மதியாயிருப்பதில்லை: அவர்கள் எவ்வித லக்ஷியமுமில்லாமல் தெருத் தெருவாய் அலைந்து திரிகிறார்கள். அவர்களின் நிலைமை பரிதபிக்கத் தகுந்தது.

தேளுக்கு விஷம் வாலில். பாம்பிற்கு விஷம் பல்லில். ஒரு கொசுவுக்கு விஷம் அதன் உமிழ் நீரில். ஆனால் ஒரு துஷ்ட மனிதனுக்கு உடல் முழுவதும் விஷம்.

பொதுவாக ஜனங்களில் பெரும்பான்மையோர் பிறருக்குத் தீங்கிழைக்கிறார்கள்; கணக்கற்ற பொய் சொல்லுகிறார்கள். ஆதலால் பிறருடைய வார்த்தைகளை எளிதில் நம்பிவிடாதே. அவ்வார்த்தைகளை அப்படியே எடுத்துக் கொள்வதற்கு முன்பு நீ அவைகளை மனமென்னும் தராசினால் கவனமாக நிறுத்துப்பார்.

உலகத்திலுள்ள எப்பாகத்திலிருந்தும் கெட்ட ஜனங்களைப் பூரணமாக ஒதுக்கிட உன்னால் முடியாது. நீ எங்கே சென்றாலும் அவர்களினிடையிலேயே வாழவேண்டியிருக்கிறது. கங்கையின் உற்பத்தி ஸ்தானமாகிய கங்கோத்தரிக்குப்போ, அல்லது மானஸரோவரம் என்னும் இடத்திலுள்ள ஏகாந்தமான குகைகளில் தங்கு, அல்லது திபெத்திலுள்ள கைலாயத்திற்குச் செல்லு. அவ்விடத்திலும்கூட, அற்பகுணம், பொறாமை, ராகத் வேஷம் முதலிய துர்க்குணங்களைக் காண்பாய். நீ உன்னுடைய அக்கம் பக்கங்

களை உனக்குத்தகுந்தபடி செய்துகொள்ளவேண்டும். திரும்பத் திரும்பச் சுத்தமான அன்பை விருத்தி செய். திரும்பத் திரும்ப ஆத்ம பாவத்தில் ஈடுபடு. இது, நிலைமையைப் பூரணமாக மாற்றிவிடும். எந்த விடத்திலும், எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும், ஒவ்வொரு கணத்திலும் நீ ஆனந்தமாக இருப்பதற்கு இது ஒன்றுதான் தைவிக ஸர்வ ரோக நிவாரணி.

நண்பா, நீ பாம்பைக்கண்டு அஞ்சவேண்டா. ஆனால் எப்பொழுதும் பிறரை நிந்திப்பவனும், உயர்ந்த நிலைமையிலுள்ள மனிதர்களைக் கீழே இழுத்து அழிக்கமுயல்பவனும், கோட் சொல்லும் வழக்கத்தையுடையவனும், அல்லது அவதூறு சொல்லுகிறவனும் அல்லது விஷமம் செய்கிறவனுமான அற்பபுத்தியுள்ள மனிதனிடமே நீ பயப்படவேண்டும். அத்தகைய மனிதன் அதிக விஷத்தைக் கக்கும் பாம்பாக இருக்கிறான். பாம்பிற்குப் பல்லில் விஷம்; ஆனால் இந்த மனிதனுக்கோ உடல் முழுவதும் விஷம். அம்மனிதர் கேவலம் பூமிக்குப் பாரத்தைக் கொடுப்பவர்களே. அவர்களால் வியாபிக்கப்பட்ட இடமானது காற்றால் நிரப்பப்பட்டிருந்தால் மிக்க நலமாக இருக்கும்.

தீமைக்கு அக்கணமே நன்மை செய்து, அதனால் தீமைசெய்தவனுக்கு அவமானமாகிய தண்டனையைச் செய்துவிடு. புத்த பகவானால் அடிக்கடி பிரசாரம் செய்யப்பட்டதும் அப்பியாஸம் செய்யப்பட்டதுமான கொள்கை இதுதான். "ஒரு மனிதன் எனக்குத் தீங்கிழைத்தால், அதற்குப் பதிலாக அவனுக்கு நான் நன்மையே செய்வேன். எனக்கு அவன் அதிகமாகத் தீங்கிழைத்தால், நான் அவனுக்கு அதிக நன்மையையே செய்வேன்; நன்மையின்

மணம் நன்மை செய்தவனையே அடைகிறது; தீமையி லிருந்து உண்டாகும் காற்றுத் தீமை செய்தவனிடமே போய்ச்சேருகிறது." என்று அவர் சொல்லுவது வழக்கமாம். இந்தக் கொள்கையைத் தானும் அநுஷ்டானம் செய்து பிறருக்கும் போதித்தார் என்னும் விஷயத்தைக் கேட்ட ஒரு முட்டாள் அவரிடம் வந்து அவரை ஒருநாள் முழுவதும் வாய்க்குவந்தபடி வைதான். அதற்குப் புத்தர் ஒரு வார்த்தைக்கூடப் பேசாமல் புன்முறுவல் பூத்த வண்ணமாகவே இருந்தார். அவர் அம்மனிதனுக்காக இரக்கங் கொண்டார். அந்த மனிதன் வசைமாரிகளைப் பொழிந்து முடித்தவுடன், புத்தர் அவனைப்பார்த்து "அப்பா, குழந்தாய், ஒருவன் தனக்கு அளிக்கப்பட்ட வெகுமதியைப் பெற்றுக்கொள்ள மறுத்துவிட்டால் அது யாரிடம் போகும்?" எனக்கேட்டார். அந்த முட்டாள் கேள்வியின் போக்கை அறிந்துகொள்ளச் சக்தியில்லாமல், "அப்படியானல் அது வெகுமதியை அளித்தவனுக்கே திரும்பிப்போகும்" என்று விடையளித்தான். அதற்குப் புத்தர் "குழந்தாய், நீ என்னை வைதிருக்கிறாய்; ஆனால் நான் உன்னுடைய வசையை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறேன். தயவுசெய்து அவற்றை உனக்கே வைத்துக்கொள். அவை உனக்கு துக்கத்துக்குக் காரணமாகவும் துக்கமாகவும் இராவோ? எதிரொலி சத்தத்துக்குச் சொந்தமானது; நிழல் பொருளைச் சேர்ந்தது. அவ்விதம் போலக் கெட்ட நடத்தையுடையவனுக்குத் துக்கமே பயனாக [இருக்க வேண்டும்" என்று சொன்னார்.

அம்மூடன் மறுமொழியே பேசவில்லை. மறுபடியும் புத்தர் "ஒரு புண்ணியாத்மாவைத் தூஷிக்கும் துஷ்ட

சித்தமுள்ள ஒருமனிதன், சுவர்க்கத்தைப் பார்த்துத் துப்புவதில் முயற்சியுள்ள ஒருவனுக்குச் சமமாக இருக்கிறன். அந்த எச்சில் சுவர்க்கத்தைப் பாழ்படுத்தாது; ஆனல் அது அக்காரியம் செய்த மனிதனிடமே திரும்பி வந்து அவனையே அசுத்தப்படுத்தும். தூஷிப்பவன், புழுதியை இன்னொரு மனிதனிடம் வீசி எறியும் ஒருவனுக்குச் சமமாகிறன்; ஆனல் காற்று விரோதமாக இருந்தால் அப்புழுதியானது அதை எறிந்த மனிதனிடமே திரும்பி வருகிறது. அந்தப் புண்யாத்மாவுக்கு எவ்விதக் கெடுதலும் உண்டாவதில்லை. அவருக்கு மற்றவனல் செய்யப்பட்ட தீங்கானது, மறுபடியும் திரும்பித் தீங்கிழைத்தவனிடமே வந்து சேர்கின்றது." என்றர்.

நரகம் எங்கேயிருக்கிறது? நரகமானது காமம், வெறுப்பு, பொருமை முதலிய தீயகுணங்கள் குடிகொண்ட மனத்திலிருக்கிறது. சுவர்க்கம் எங்கேயிருக்கிறது? சுவர்க்கமானது அன்பு, சுத்தம், சந்துஷ்டி, பெருந்தன்மை முதலிய நற்குணங்கள் நிறைந்த மனத்திலிருக்கிறது.

காலரா என்னும் வியாதிக்குக் காரணம் கடவுள்தாம். அவ்வியாதியைக் குணப்படுத்தும் வைத்தியரும் அவரே. குற்றவாளிக்குத் தூக்குத் தண்டனை விதிக்கும் நியாயாதிபதியும் அவரே. அவரே குற்றவாளியைத் தூக்கிலிடும் கொலையாளி. அவரே வேலைக்காரர்களைக் கட்டளையிடும் வீட்டுத் தலைவர். யஜமானனுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும் வேலைக்காரனும் அவரே. மோட்டார்காரின் சொந்தக்காரரும் அவரே. அந்த மோட்டாரை ஓட்டும் ஸாரதியும் அவராகவே இருக்கிறர், கடிக்கும் பாம்பும் அவரே, குணப்

படுத்தும் மாந்திரிகனும் அவரே. அவரே அரசர், அவரே குடிகள். வக்கீலும் அவரே, கட்சிக்காரரும் அவரே. அவரே தோட்டம், அவரே ரோஜா. எல்லாம் அவரைத் தவிர வேறில்லை. தங்கத்தாலான கடுக்கனும் வளையல்களும் தங்கத்தைத் தவிர வேறல்ல. நாமரூபத்தாலான இந்த உலகமானது கடவுளையன்றி வேறன்று. நீ இதை அடிக்கடி ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவந்தால் உனக்கு ஒரு புதிய திருஷ்டி உண்டாகும். பற்றுதல், வெறுப்பு இவைகளிடமிருந்து நீ விடுபடுவாய். உனக்கு இந்தப் பூலோகமே சுவர்க்கமாகிவிடும். அவருடைய லீலைகளின் உட்பொருளை நன்றாய் உணர்ந்து ஞானியாயிரு. ஒவ்வொரு உருவத்திலும் அவரைப் பூஜை செய்.

நீ, சுயநலம், பேராசை, பெண்ணாசை, கோபம், பொறாமை, கர்வம், அகங்காரம், முதலிய தீய குணங்களை அப்புறப் படுத்திவிட்டால், உனக்குக் கடவுள் இருக்கிறார் என்னும் உணர்ச்சியில் இம்மிகூடச் சந்தேகமிராது. ஜனங்களோடு உஷ்ணமாக வாக்குவாதம் செய்யாதே. இவ்விதத் துர்க்குணங்களை முதலில் ஒழித்துவிடு. அப்பொழுது உன்னுடைய இருதயத்தில் ஆத்ம ஒளி தானாகவே உதயமாகும்.

நீ உன்னுடைய கனவில் உண்டாகும் அநுபவங்களால் உன்னுடைய வளர்ச்சியைப் பற்றித் தீர்மானிக்கலாம். நீ கனவிலுங்கூடப் பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்தலாகாது. நீ கோபம் அல்லது வெறுப்பைக் காட்டக்கூடாது. நீ கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும் வார்த்தைகளைப் பேசக்கூடாது, எவ்விதக் கொடிய செயல்களையும் நீ செய்யக்கூடாது, உனக்குப் பெண்விழைச்சில் உணர்ச்சி இருக்கக் கூடாது.

அப்பொழுதுதான் நீ ஆத்ம மார்க்கத்தில் உண்மையான தேர்ச்சியை அடைவாய். அப்பொழுதுதான் நீ ஆத்ம ஒளியை அடையத் தகுதியுள்ளவனாவாய்.

இந்திரியங்களை அடக்கு. ராகத்வேஷம் அல்லது விருப்பு வெறுப்புக்களை அழித்துவிடு. எல்லாச் சீவராசிகளிடத்திலும் இரக்கத்தைக் காட்டு. நீ சீக்கிரத்தில் மரணத்திலிருந்து விடுபடுவாய்.

சாராயத்தைக் காட்டிலும் புகையிலையானது மிகுந்த ஆபத்தை உண்டாக்கக்கூடியது. புகையிலையில் நிகோடைன் (Nicotine) என்னும் ஒரு பொருள் கலந்திருக்கிறது. இப்பொருள்தான் சாராயத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த உக்கிரமான மரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விஷம். 'இரத்தம் தங்குவதற்கான அறைகளைக் கெட்டிப்படுத்துவதில் இந்தப் புகையிலையானது முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது' என்று ஸ்விட்ஜர்லந்து (Switzerland) தேசத்து லோராண்டு (Lorand) என்னும் வைத்தியர் சொல்லுகிறார். பின்னும் அவர் " அதனுடைய விளைவானது முக்கியமாக மூளை, இருதயம் இவைகளின் இரத்த அறைகளில் காணப்படுகின்றது. அதனால் மூளையானது சீர்கேடாயிருக்கும்போது மூர்ச்சை, (Apoplexy) அல்லது மயக்கம் உண்டாகின்றது. இருதயத்திலுள்ள இரத்த அறைகள் பாதிக்கப் பட்டால் அதனால் இருதயத்தில் ஒருவித இசிவு, நரம்புப்பிடிப்பு, வலிப்பு முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. இந்த வியாதியை ஆஞ்ஜினபெக்டோரிஸ் (Anginapectoris) என்பர். கடந்த பத்து வருஷங்களில் புகையிலையை உபயோகிக்கும் வழக்கம் பெருகிவிட்டது. அதனால் இருதய

நோய், அபாப்லெக்ஸி (Apoplexy), ப்ரைட்ஸ் (Bright's) வியாதி என்னும் நோய்களால் இறந்தவர் பலர்" என்கின்றனர்.

நீ கூச்சத்தை உதறித் தள்ளவேண்டும். ஆத்மமார்க்கத்தில் கூச்சமானது ஒரு பெரிய துர்க்குணம். அதுவும் மனோவிகாரத்தைச் சேர்ந்ததே.

மனிதன் மாத்திரம் நன்றியற்றவனாயிருக்கிறான். அவன் பிறரால் தனக்குச்செய்யப்பட்ட எல்லா நற்செய்கைகளையும் மறந்து விடுகிறான். நாயைப்பார். அதற்கு ஒரே ஒரு முறை ஒருபிடிசாதம் போடு. அது தன் வாழ்நாள் முடியும் வரையிலும் அதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கும். நீ எவ்வித உடை தரித்திருந்தபோதிலும் அது உன்னை அறிந்து கொள்ளும்.

பிடிவாதமானது ஆத்ம வளர்ச்சியைத் தடுத்து விடுகிறது. அது ஓர் அற்பனின் குணம். அகந்தையின் உருவத்தைப் பிடிவாதமென்று சொல்லலாம். இது தமோ குணத்திலிருந்து உண்டானது. பிடிவாதத்திற்கும் மூடத்தனத்திற்கும் வித்தியாஸம் இல்லை.

நீ விறைப்புள்ளவனாகவும் பிடிவாதமுள்ளவனாகவும் இருந்தால் ஆத்மமார்க்கத்தில் விருத்தியடைய முடியாது. தமோகுணம்தான் பிடிவாதம். அது ஆத்மபலத்தைச் சேர்ந்ததன்று.

"வேட்டை, சூது, பகலுறக்கம், புறங்கூறல், கெடுமாதர் முயக்கம், குடி, பாட்டு, நாட்டியம், ஸங்கீதம், நிலையில்லாமல் அலைவது" என்பன காமத்தாலுண்டாகும் பத்துத் துர்க்குணங்களென மனுகூறினர்.

கள் குடிப்பது, சூதாடுவது, திருடுவது, பொய் சொல்லுவது முதலியவை ஆத்மாவை அழித்து, ஒருவனைப் பாமதுக்கமுள்ளவனுகச் செய்துவிடுகிறது. ஆதலால், இவ்விதத் துர்க்குணங்களை விட்டுவிடவேண்டும்.

'ஹடம்' அல்லது பிடிவாதகுணத்தில் (1) குழந்தைகளின் பிடிவாதம், (2) பெண்களின் பிடிவாதம், (3) அரசர்களின் பிடிவாதம், (4) யோகிகளின் பிடிவாதம் என நான்குவகை. ஸத்துவகுணங்களை அப்பியாஸம் செய்வதில் பிடிவாதம், ஸகிப்புத் தன்மையையும் ஆத்ம சக்திகளையும் விருத்தி செய்து ஜயத்தைக் கொடுக்கிறது. தாமஸ குணத்தினிடமான பிடிவாதம் மனிதனைத் தாழ்ந்த நிலையை அடையும்படி செய்து அவனைப் படுகுழியில் தள்ளி விடுகிறது.

பிறர் சொத்துக்குப் பேயாய்ப் பறப்பது, பிறரை அழிப்பதற்குத் திட்டம் போடுவது, "மறுபிறப்புக் கிடையாது." "தேகமே ஆத்மா" என்னும் தப்பான மனோ பாவங்கள் என்னும் மூன்றும் அமங்களமான மனத்தின் காரியங்கள்.

எவன் தன்னுடைய ஆத்மாவை மறந்திருக்கிருனே அவனே உண்மையிற் சண்டாளனுயிருக்கிருன். எவன் பொய் வாழ்க்கையை நடத்துகிருனே, எவன் வியபசாரம் செய்கிருனே, எவன் பிறரை வெறுக்கிருனே, எவன் தன்னுடைய அயலானுக்குத் துரோகம் செய்கிருனே, எவன் பிறர் செல்வத்தை அபகரிக்கிருனே, எவன் எல்லாச் சீவராசிகளிடத்திலும் ஒரே ஆத்மாவைப் பார்க்கத் தவறிவிட்டானே அவனே பரம சண்டாளன்.

சத்துருக்களையும், பிறதேசத்து அரசர்களையும் அபஜயப்படுத்துவதால் உனக்கு யாது பயன்? நீ உன் உள்ளேயிருக்கும் திருப்தியற்றதும், ஜயிக்கமுடியாததுமான காமம், கோபம், பேராசை முதலிய சத்துருக்களிடம் வெற்றிபெறவேண்டும். சோம்பேறித்தனம், அலக்ஷிய புத்தி அல்லது கவலையற்றிருப்பது, தூக்கம் முதலியவைகளுக்கு இடம் கொடாதே. குடாகேசன் அல்லது அர்ச்சுனனைப் போலவும் இலக்குமணனைப் போலவும் தூக்கத்தை ஜயித்துவிடு. அப்பொழுதுதான் நீ உண்மையில் பலமான சக்கரவர்த்தியாயிருப்பாய்.

சைதான் உன் இருதயத்தைப் பாழ்படுத்தத் தன்னாலான முயற்சிகளைச் செய்வான். உன்னுடைய காதில் கெட்ட புத்திமதிகளை இரகஸியமாக ஓதுவான். ஜாக்கிரதையாயிரு. தூர்க்குணங்கள் நற்குணங்களைப்போல வேஷம் பூண்டு நடிக்க முயலும். அப்பொழுது அருளைக் கடைப்பிடிப்பது அறியாமை. சூழ்ச்சி பொருந்திய சைதானின் தாக்குதல்களிலிருந்து நீ உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள். சைதானின் இரகசிய வேலைகளையும், ஆட்சியையும் கண்டுபிடிப்பது மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது. அவனுடைய வழிகளையும் பழக்கங்களையும் அறிவதற்கு ஒரு நிர்மலமான சூக்ஷ்ம புத்தி அவசியமாயிருக்கிறது. பிசாசென்பதுதான் சைதான்; சைதானே மாரன் அல்லது மன்மதன். அஞ்ஞானம் அல்லது அவிவேகமே சைதான்; காமம், பேராசை, கர்வம், கோபம் முதலியவை அவனுடைய ஸைனியங்கள்.

'தகுதி அல்லது யோக்யம்' என்ற உயர்ந்த குணமானது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் அடைய விரும்புகிற

வனுக்கு உதவி செய்கிறது. ஆங்கிலப் பழமொழிகளில் காணப்படுவதுபோல இவ்வார்த்தைக்கு 'சாமர்த்தியம் அல்லது தந்திரம் என்று அர்த்தம் செய்யக்கூடாது. இக் குணத்தை முடிந்தவரையில் அநுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். இக்குணமானது, தற்கால நாகரிகம் அதிகமாகப் பரவாத கிராமங்களிலுள்ள ஸாமானிய ஜனங் களிடம் விசேஷமாகக் காணப்படுகிறது. 'குரு முக்தீசு வரகட்டம், என்பது கங்கைக் கரையிலுள்ள ஒரு ரயில்வே ஸ்டேஷன். நான் அவ்விடத்தில் நடந்த மேலா (கூட்டம்) வை உத்தேசம் செய்து 1934 ஞு நவம்பர் மீ 13 உ அந்த ஸ்டேஷனில் இறங்கினேன். எனக்கு அவ்விடத்தில் கீர்த்தனம், உபந்யாஸம் முதலியவை நடத்தவேண்டியிருந் தது. நான் தங்கவேண்டிய இடம் ஸ்டேஷனிலிருந்து சுமார் ஒரு மைல் தூரத்திலுள்ள மூன்றுவது தெரு. என்னிடம் பெட்டி படுக்கை முதலியவை இருந்தபடியால் அவைகளைத் தூக்கிச் செல்ல ஒரு சுமப்பாளை அமர்த்தினேன். அவன் ஓர் அஸல் நாட்டுப் புறத்தான். உனக்கு எவ்வளவு கூலி வேண்டும் என்று கேட்டதற்கு ஆறு பைசா அல்லது ஒன்றரை அணு வேண்டுமென்ருன். அதற்கு நான் தம்பி இது மிகக் குறைவாயிருக்கிறது, நான் உனக்கு இரண் டணுத் தருகிறேன் என்று சொன்னேன். அவன் அதை நம்பவேயில்லை. கடைசியில் அவனுக்கு நான்கணுக் கொடுத்தேன். அவன் உடனே இரண்டரை அணுவைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிட்டான். இவனல்லவா மனிதருள் உயர்ந்தவன்! உண்மையில் இவனே பூசிக்கத் தகுந்தவன்! பெரிய நகரங்களிலுள்ள ரயில்வே ஸ்டேஷன்களிலும், மார்க்கெட்டுகளிலும் இப்படிப்பட்ட யோக்கியமான

நாட்டுப்புறத்தானைப் போல ஒரு சுமையாளனைப் பார்க்க முடியுமா ?

ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தையடைய முயற்சி செய்யும் உண்மையான முமுட்சுக்கள் அனைவரும் தங்கள் நடத்தை, கொடுக்கல் வாங்கல் முதலியவைகளில் பரம யோக்கியர்களாக இருக்கவேண்டும். முமுட்சுவுக்கு யோக்கியமானது உயர்ந்த தந்திரமாக மாத்திரம் இருப்பதல்லாமல், அது அவனுக்குத் தினஸரி வாழ்க்கையின் முக்கியமான சட்டமாகவும் இருக்கிறது. எவன் திருட்டுத் தொழிலை அடியோடு விடாமலிருக்கிறானோ அவனுக்கு ஆத்ம மார்க்கத்தில் ஓர் இம்மிகூட விருத்தி உண்டாகாது. ஒருவன் வாயுவை ஐந்துமணி நேரம் வரையில் வெளியில் விடாமல் கட்டுப்படுத்தலாம்; கடும்பகலில் வெயிலில் நின்று தவம் செய்யலாம்; மூன்று மாதங்கள் வரையில் மண்ணில் புதைந்து கிடக்கலாம்; பலவித ஸாமர்த்தியம் பொருந்திய அதிசய யோகவித்தைகளைக் காட்டலாம்; இவையெல்லாம் திருடும் குணமுள்ளவனுக்கு யாதொரு அநுகூலத்தையும் அளிக்காது. ஒரு வாரத்திற்கோ அல்லது ஒரு மாதத்திற்கோ அவனை எல்லோரும் கொண்டாடுவார்கள். ஜனங்கள் அவனை ஒரு பக்காத் திருடனைக் கண்டுகொண்டால் அவர்கள் அவன் முகத்தில் காறி உமிழ்வார்கள்.

ஆச்சிரமச் சமையலறையில் பால் இருக்குமானால், ஒரு முமுட்சு, ஒருவருக்கும் தெரியாமல் சமையலறையில் புகுந்து தனக்கு வேண்டிய பாலை எடுத்துக்கொண்டு அதே அளவிற்குப் பாலில் தண்ணீரைக் கலந்து விடுகிறான். உக்கிராணக்காரன், திருட்டுத்தனமாகத் தனக்குவேண்டிய

தேயிலை, சர்க்கரை முதலியவைகளை எடுத்துக்கொண்டு தன்னுடைய அறைக்குச் சென்று கதவைத் தாளிட்டுக் கொண்டு தேயிலைப் பானம் செய்து விரையாமல் அருந்து கிறான். அவனுக்குப் புகை ஊதும் வழக்கமிருந்தால் அவன் ஓரிரவு உக்கிராணத்திலிருந்து ஒரு சேர் நெய்யைத் திருடி அதைக் கடைக்தெருவில் விற்றுப் பணமாகச் சிகரட்டுகள் வாங்கிக் கொள்ளுகிறான். எல்லோரும் தூங்கின பிறகு, அவன் மெதுவாக எழுந்து உயர்ந்த உண்டிகளை ஆக்கி உண்கின்றான். அவன் வெளிப்பார்வைக்குப் பரம பக்தனைப்போலும் வைராக்கிய முள்ளவனுகவும் காணப் படுகிறான். அவன் ஜபமாலைகளை உருட்டிக் கொண்டே யிருக்கிறான். மூன்று அல்லது நான்குமணிநேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து தீவிரமாகத் தியானம் செய்கிறான். அவன் தன்னை விடுதலையடைந்த ஆத்மாவாகக் கருது கிறான். தான் தப்பானகாரியம் செய்வதாக அவன் ஒரு போதும் எண்ணுவதில்லை. தன்குறைகளை அறிவதற்கான சூக்கும புத்தி அவனுக்குக் கிடையாது. அவனுடைய நண்பர்களும், அவனுக்கு நன்மையைத் தேடுகிறவர்களும் அவன் செய்யும் தப்பான காரியத்தை அவனுக்கு எடுத்துக் காட்டியும்கூட, அகங்காரத்தாலும் கர்வத்தாலும் அவன் தன்னுடைய தப்புக்களை ஒருபோதும் ஒப்புக் கொள்வ தில்லை. தன்னை யோக்கியனுக எண்ணிக்கொள்ளல், வேஷம் போடுதல் என்னும் கொடிய குணங்கள் அவனிடம் குடி கொண்டிருக்கின்றன. அவனிடம் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளும் ராஜஸ குணம் இருக்கிறது. இவ்விஷயங்கள் அற்பமாயிருந்தபோதிலும், களவாடல் மிகத் தீங்கு விளைக் கும் தன்மையது. அநுகூலமான ஸந்தர்ப்பங்களும், தகுதி

யான சமயமும் உண்டாகும்போது திருட்டுக் குணமானது பயங்கரமான குற்றத்தைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடும். ஓர் அற்பத் திருட்டும்கூட ஆத்ம லாபத்தை அழித்து ஒருவனை நிம்மதியற்றவனுகச் செய்து விடும். திருட்டானது ஆத்ம மார்க்கத்தில் செல்லுகிறவனுக்குப் பெரிய தடையாக இருக்கிறது. நீ ஒரு காரியத்தைச் செய்யும்போது உன்னிடம், பயம், அவமானம், ஸந்தேகம், அமைதியற்ற மனம், மனச்சாட்சிக்கு விரோதம் முதலிய தீய குணங்கள் காணப்பட்டால், நீ ஒரு தப்பான காரியத்தைச் செய்திருப்பதாக உணர்ந்துகொள்.

சில ஜனங்களின் வெளி வேஷத்தைக் கண்டு நீ ஏமாந்துவிடுவாய். ஒரு ஆச்சரியமான ஸம்பவத்தைக் கேளுங்கள். நன்ருகக் கற்றறிந்த ஒரு பெரிய வித்துவான் ஒரு அரசாங்க உத்தியோகஸ்தனின் விருந்தாளியாக இருந்தார். அவர் வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள் எல்லாவற்றையும் மனப்பாடமாக அறிவார். அவர் பெரிய தவத்தைச் செய்தவர். ஆகாரம் செய்வதில் விசேஷ நியமமுள்ளவர். அவர் அற்ப உணவையே அருந்துவார். வெகு காலத்திய தவத்தில் அவருடல் மிக மெலிந்திருந்தது. அவர் ஒரு நிமிஷத்தைக்கூட வீணுகக் கழிக்கமாட்டார். அவர் தினந்தோறும் மத ஸம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படிப்பதிலும், பூஜை, ஜபம், தியானம் முதலியவை செய்வதிலுமே காலத்தைக் கழித்துவந்தவர். அப்பண்டிதர் ஒருநாள் அவ்வுத்தியோகஸ்தர் வீட்டிலுள்ள சில பொருள்களைக் களவாடிவிட்டார். அவைகள் அற்பமானவைகளே. உடையவர் கேட்டபோது தாம் அக்காரியத்

தைச் செய்யவில்லையென்றே சொல்லிவிட்டார். பின்னர் ஒப்புக்கொண்டு மன்னிப்பும் கேட்டுக்கொண்டார். மஹா தவசியான இந்தப் பண்டிதரைத் திருடரென்று எவனாவது எண்ணுவானா? சூக்குமமான விருத்திகள் அவருடைய மனத்தில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. அவைகளை ஆத்ம விசாரத்தாலும் பரிசுத்தமான தீவிர சாதனத்தாலும் அவர் அழிக்கவில்லை. அவர் பெருந்தன்மை, யோக்யம், ஸத்யம் பேசுதல் முதலிய ஆத்மகுணங்களை விருத்தி செய்யவில்லை. அவர் நாக்கை அற்பமாகக் கட்டுப்படுத்திச் சில புத்தகங்களை மனப்பாடம் செய்திருக்கிறார்.

நீ முதலில் உன்னுடைய சொந்த இருதயம் என்னும் தோட்டத்திலுள்ள களைகளாகிற காமம், வெறுப்பு, பேராசை, சுயநலம், பொறாமை முதலியவைகளைக் களைந்து சாந்தியை விருத்திசெய். அப்பொழுதுதான் அதை வெளியில் தோன்றும்படி செய்ய முடியும். அப்பொழுது தான் உன்னோடு வாழ்கின்றவர்கள் உன்னுடைய சாந்தி, ஒற்றுமை முதலியவைகளின் அசைவுகளால் அநுகூலத்தை அடைவர்.

கடவுள், உன்னுடைய இருதயம் மனம் இவைகளை உள்ளேயிருந்து ஆளுகிறார். அந்தர்யாமியாக இருக்கிறார். அவர் உன்னுடைய எண்ணங்களின் மௌனம் பொருந்திய சாட்சியாக இருக்கிறார். நீ எதையும் அவரிடமிருந்து ஒளிக்க முடியாது.

உள்ளே இருக்கும் தீயகுணங்களின் வெள்ளப் பெருக்கை நீ ஒரு தடவை கண்டுபிடித்தபின்னர் அவை களுக்கு மாறான நற்குணங்களாலும், ஒழுங்கான தியானம்

முதலிய ஸாதனங்களாலும் தடுக்க முயல். எப்போதும் விழிப்புடனிரு. அவை மறுபடியும் கிளம்பக்கூடும்! அவைகளைப் பிடிவாதமாய் எதிர்த்துத் தாக்கு.

நீ கடவுளின் அருளால் மாத்திரமே உன்னிடத்தி லுள்ள துர்க்குணங்களையும் குறைகளையும் கண்டுபிடிக்கச் சக்தியுள்ளவனுவாய். நீ உன்னுடைய குற்றங்களை ஒப்புக் கொண்டால், நீ மனப்பூர்வமாக இடைவிடாது அவைகளை அழிப்பதில் முயற்சியை யெடுத்துக்கொண்டால், நீ அவ ருடைய அருளுக்காகவும், பலத்துக்காகவும் அவரைத் தியானம் செய்தால், இவ்விதக்குறைகள் வெகுவிரைவில் அழிக்கப்பட்டு விடும். ராஜஸ, தாமஸ குணமுள்ள ஜனங் கள் தங்கள் குற்றங்களை ஒப்புக்கொள்ள மாட்டார்கள். யாராவது அவர்களுடைய குற்றங்களை எடுத்துக் காட்டினுல் அவர்கள் சீறிவிழுவார்கள். உன்னுடைய குற்றங்களை எடுத்துக்காட்டும் மனிதனிடம் நீ நன்றியறிதலுள்ளவனுக இருக்கவேண்டும். உன்னிடமிருக்கும் அகங்காரம், மயக்கம், மோகம், கர்வம், குற்றத்தை மறைத்தல் முதலிய துர்க் குணங்களால் உன் குறறத்தை நீயே கண்டுபிடிப்பதற்குச் சக்தியற்றவனுயிருக்கிருய். ஆதலால் நீ சில வருடங்களுக்கு உன்னுடைய குருவின் இடைவிடாத கவனத்திலும் ஆதர விலும் இருக்கவேண்டும். உன்னுடைய ஆசான் உன் குற்றங்களை உனக்கு எடுத்துக்காட்டி அவைகளை நீக்குவ தற்குத் தகுதியான முறைகளை உபதேசிப்பார். அப் பொழுதுதான் உன்னிடத்திலுள்ள குறைகள் நீங்கும். விடுதலை, சுதந்திரம் முதலியவைகளைத் தப்பாக எண்ணிக் கொண்டு கட்டுக்கடங்காமல் அலேந்து திரியும் சீடனுக்கு எவ்வித அநுகூலமும் ஏற்படாது. அவனுடைய மனத்தில்

குற்றங்கள் ஒளிந்திருக்கின்றன. அவன், வேதாந்த சாஸ்திரம், ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம், நிர்விகற்ப ஸமாதி முதலிய உயர்ந்த விஷயங்களைப்பற்றி விரிவாகப் பேசக்கூடும். அப்பேச்சுகள் கவைக்குதவா. உன்னுடைய குற்றங்களை அறிந்துகொள். அவைகளை அழிப்பதற்கு உறுதியாகத் தீர்மானித்துவிடு. இடைவிடாமல் உனக்குக் காவலாயிரு. ஸத்வகுணங்களை விருத்திசெய். எல்லாத் தீயகுணங்களும் சீக்கிரம் மறைந்து விடும்.

உன்னுடைய குற்றங்களை ஒப்புக்கொள். உன்னுடைய தப்புக்களை நீயே அறிந்துகொள். அவைகளை ஒளிக்காதே. அவைகளை ஒளிப்பதற்கான உறுதியான தீர்மானத்தைச் செய். மனத்தை இடைவிடாது காவல்புரி. நீ உன்னுடைய குருவோடு இடைவிடாத தொடர்பு வைத்துக்கொள். ஜபம், கீதா பாராயணம், தியானம் முதலிய ஸாதனங்களை ஒழுங்காகச் செய். உன்னுடைய திருஷ்டியை, இருதயத்தின் மத்தியிலோ அல்லது தியானத்தின் லக்ஷியத்திலோ செலுத்து. உன்னுடைய குறைகளைப்பற்றி நினைக்காதே; ஆனால் தோஷமற்ற சுத்த ஆத்மாவை நினைத்துக்கொள். ஆத்மாவானது கேடற்றது. அதனை நினைப்பதால் எல்லா விதக் குற்றங்களிலிருந்தும் விரைவில் நீ விடுபடுவாய்.

பிறர் முன்னே உன்னுடைய குற்றங்களையும், கெட்ட செய்கைகளையும் ஒப்புக்கொள். "நான் இன்று ஓர் இழிவான காரியத்தைச் செய்துவிட்டேன்" என்று பொது ஜனங்களின் முன்பு ஒப்புக்கொள். இதுவே அக்குற்றத்திற்குத் தீர்வு. நீ பலத்தில் விருத்தியடைவாய். பொது ஜனங்கள் குற்றம் கண்டுபிடிப்பார்களே என்னும் பயம்

மறைந்துவிடும். நீ உன் வேலைக்காரனுக்குத் தீங்கிழைத்தாலும் அல்லது அவனுக்கு விரோதமாக ஏதாவது குற்றத்தைச் செய்தாலும் அவனிடமிருந்துகூட மன்னிப்பைக் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். உன் வளர்ச்சி துரிதமாகும். உன்மனம் சாந்தியடையும். நீ இதை நாடோறும் உன்னுடைய வாழ்க்கையில் அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும்.

கோபத்தை அன்பினாலும், காமத்தைச் சுத்தத்தாலும் பேராசையை உதார குணத்தாலும் அல்லது கொடையினாலும், கர்வத்தை வணக்கத்தாலும், அகங்காரத்தைக் கடவுளிடம் சரணாகதி செய்வதாலும் ஜயித்துவிடு.

ஸத்தானது எப்போதும் அஸத்தினிடம் வெற்றி பெறுகிறது. இது இயற்கையின் சட்டம். அஸத்தான கெட்ட எண்ணங்கள் ஸத்தான நல்ல எண்ணங்களின் முன்பு நிற்கமுடியாது. தைரியமானது பயத்தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. பொறுமை கோபத்தையும் மனத் தாங்கலையும் ஜயிக்கிறது. அன்பால் வெறுப்புத் தோல்வியடைகிறது. சுத்தம் காமத்தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. 'தியானகாலத்தில் என்னுடைய மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றிக்கொண்டிருப்பதால் எனக்கு மனச் சாந்தி உண்டாகவில்லை' என்னும் உணர்ச்சியே நீ ஆத்ம ஸாதனத்தில் வளர்ச்சியடைந்து வருகிறாய் என்பதற்கு அறிகுறியாயிருக்கிறது. முன்னாட்களில் நீ எல்லாவிதக் கெட்ட எண்ணங்களையும், அறிந்தே, மனத்தில் குடிகொள்ளும்படி செய்திருக்கிறாய். அவைகளுக்கு நல்வரவு கூறிப் போஷித்திருக்கிறாய். நீ உன்னுடைய ஆத்ம ஸாதனங்களில் பிடிவாதமாயிரு. விடாப்பிடியுள்ளவனாகவும்

சுருசுருப்பாகவும் இரு. நீ கண்டிப்பாய் வெற்றியடைவாய். ஒரு மந்தபுத்தியுள்ள முமுட்சுவுங் கூடச்சுமார் இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகள், தொடர்ச்சியாக ஜபம், தியானம் முதலியவைகளை அப்பியாஸத்துக்குக் கொண்டு வருவானாகில், அவனிடத்திலும் கணக்கற்ற மாறுதல்கள் உண்டாகும். அவன் இப்பொழுது அப்பியாஸத்தை நிறுத்தமாட்டான். அவன் தன்னுடைய தியானத்தை ஒருநாள் நிறுத்தினாலும்கூட அன்றையதினம் ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டதுபோன்ற உணர்ச்சி அவனுக்கு உண்டாகும். அன்று அவனுடைய மனம் ஸமாதானத்தை அடையாது.

அசுத்தங்கள் கீழேயிருக்கும் மனத்திலிருந்து அறியும் சக்திவாய்ந்த மனத்தின் பரப்பிற்கு மிக்க வேகத்தோடு வரும்போது அதை எதிர்ப்பதில் முயலாதே. உன்னுடைய இஷ்ட மந்திரத்தை ஓது: உன்னுடைய கெட்ட குணங்களையாவது அல்லது உன்னுடைய குறைகளையாவது அதிகமாக நினைக்காதே. நீ உன்னையே பரிசீலனை செய்து உன்னுடைய குற்றங்களைக் கண்டுபிடித்தால் அதுவே போதுமானது.

கெட்ட குணங்களைத் தாக்குவதில் முயலாதே. அப்பொழுது அவைகள் தங்கள் நீண்ட முகங்களை வெளியில் நீட்டும். "என்னிடம் ஏராளமான குற்றங்களும் குறைகளும் இருக்கின்றன" என்று நீ அடிக்கடி நினைத்து வருந்தாதே. 'ஸத்' எப்பொழுதும் அஸத்தை ஜயித்து விடுகிறது. ஸத்வகுணம் பொருந்திய ஒழுக்கங்களை விருத்தி செய். தியானத்தினாலும் ஸத்வகுண விருத்திகளை விருத்தி

செய்வதாலும், 'எதிரிடையான பாவனை' என்ற முறையாலும் அஸத் விருத்திகள் தாமாகவே மடிந்துவிடும். இதுதான் ஒழுங்கான முறை.

கெட்ட எண்ணங்கள், கெட்ட குணங்கள், குற்றம் குறைகள், கெட்ட பழக்கங்கள் முதலியவைகளோடு போராடாதே. நீ அவைகளிடம் சண்டையிட்டால் அவைகளின் பலம் அதிகமாகி உன்னால் அவைகளை வெல்வது கஷ்டமாகிவிடும். உயர்ந்த தெய்விக எண்ணங்களில் பழகு. சீலத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய குணங்களை விருத்திசெய். நல்ல பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளு. ஜபம் செய். குறித்த காலங்களில் தியானம் பண்ணு. கடவுளிடம் வஸிப்பதில் பழகு. எல்லாக்குறைகளும், கெட்ட எண்ணங்களும் சபலங்களும் பரிபூரணமாக மறைந்துவிடும்.

கெட்ட எண்ணங்களை அழிப்பதில், நல்ல எண்ணங்களைக் கைக்கொள்வது என்னும் மாற்றுமுறையானது மிகச் சுலபமானதாகவும் அநுகூலத்தைத் தரக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. அன்பு, பரிசுத்தம், மன்னிப்பு, கருணை, வணக்கம், செம்மை, முதலிய ஸத்வகுணங்களை விருத்திசெய்யும் எண்ணங்களை நீ உன்னுடைய மனமென்னும் பூங்காவில் பயிராக்கு. வெறுப்பு, காமம், குரோதம், பேராசை, கர்வம் முதலிய அஸத்தான தீயகுணங்கள் தாமாகவே மடிந்துவிடும். நேராக எதிர்ப்பதால் தீய எண்ணங்களை அழிப்பது மிகக்கஷ்டமானமுறை. அதனால், நீ உன்னுடைய மனத்தையும் சக்திகளையும் வீணாகச் செலவழிக்க வேண்டி வரும்.

நீ அடிக்கடி உன்னுடைய குறைகளைப்பற்றிச் சிந்திக்காதே. எண்ணங்கள் அவைகளைப் பலப்படுத்திவிடும். முழுமனத்தோடு ஸாதனைகளைச் செய். தெய்விக வாழ்க்கையை நடத்து. உன்முகத்தைக் கடவுளிடம் திருப்பு. ஆத்ம மார்க்கத்தில் விருத்தியடைந்து கொண்டுபோ. இடைவிடாது யோகாப்பியாஸம் செய். உன்னிடம் ஆத்ம ஒளி இறங்குவதை எதிர்பார்த்திரு. உன்னுடைய தியாகத்தைக் குறித்த காலங்களில் நடத்து. எல்லாக் குறைகளும் சபலங்களும் அழிந்துபோகும். கெட்ட விருத்திகளையும், குறைகளையும், சபலங்களையும் ஒழிப்பதற்கு இதுதான் நிச்சயமான உயர்ந்த உபாயம்.

கெட்ட செயல்களின் விளைவுகளை அழிப்பதற்குப் பட்டினி கிடப்பது ஒருவிதத் தவத்தின் வகை. இது கெட்டகாரியங்களைச் செய்ததற்காகத் தன்னைத் தானே தண்டித்துக்கொள்ளும். அது மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்துவதில் உதவிபுரிகிறது. அது மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதிலும் துணை செய்கிறது.

நீ தினந்தோறும் ஒரு ஆத்ம டயரி எழுதுவதில் பழக்கம் வைத்துக்கொள். நீ எப்பொழுதாவது ஒரு கெட்ட காரியம் செய்துவிட்டால் பட்டினியிருப்பது, அதிக ஜபம் செய்வது முதலிய முறைகளால் நீ உன்னையே தண்டித்துக் கொள். நீ தினந்தோறும் கடந்த காரியங்களை மறுபடியும் மனத்திற் கொண்டுவந்து அவைகளைப் பரிசீலனை செய்யும் பழக்கத்தைக் கையாளவேண்டும். நீ அப்பொழுதுதான் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் அடைவதில் தேர்ச்சியடைவாய். இவ்விதக் குற்றங்களை நீக்குவதற்குக் கடவுள் உனக்குப்

15

போதிய சூக்குமமான அறிவையும் ஆத்மபலத்தையும் அளிப்பாராக.

கோபத்தைப் பொறுமையால் வெட்டி வீழ்த்து; விவேகம், விசாரம், பிரஹ்மசரியம் என்னும் உபாயங்களால் காமத்தின் வேரை அறுத்துவிடு. பேராசையை உதார குணத்தாலும், செம்மையினாலும் ஒழித்துவிடு. பொய்யை மெய்யால் வென்றுவிடு. ஒருமனிதன் தன்னுடைய வாழ் நாளில் மேன்மையடைய விரும்பினால், சூது, குடி, வீண் செலவு, மிகுதுயில், உட்கார்ந்துகொண்டே தூங்கி ஆடி விழுதல், பயம், கோபம், சோம்பல், காரியங்களை ஒத்தி வைத்தல் முதலிய துர்க்குணங்களை அறவே ஒழிக்க வேண்டும்.

மனத்தின் அசுத்தங்களை நீக்குவதற்கு ஜபத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த உபாயம் வேறு கிடை யாது.

கொலை செய்வது, பிறருடைய சரீரத்தில் காயத்தை உண்டாக்குவது, பிறர் மனை விழைவது இந்த மூன்றும் மிக்க அமங்களகரமான சரீரத்தால் செய்யக்கூடிய பாவச் செய்கை.

டிக்கட்டில்லாமல் ரயிலில் பிரயாணம் செய்யாதே. எந்தச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பிறரை யாசிப்பதால் உன் ஆத்மாவைக் கொல்லாதே. நீ ஒரு துறவியைப்போல் இரு. உன்னுடைய எண்ணங்களைச் சீர்தூக்கிச் சோதனைபோடு. காரியத்தில் இறங்குவதற்கு முன் நன்றாக ஆலோசனைசெய். பின்பு மனம் வருந்தாதே. நாகரிகமாக இருக்கும் முறை களை விட்டுவிடு. நீ ரயில்வண்டியில் டிக்கட்டில்லாமல் பிர

யாணம் செய்தால் அது உன் மனச்சாட்சியைக் குத்தும். நீ ஒரு தப்பான காரியம் செய்திருக்கிருய் என்பதற்கு இது தான் அடையாளம்.

ஒவ்வொரு சிறைச்சாலையிலும் ஒரு ஸாதுவோ அல்லது ஸந்நியாஸியோ இருக்கவேண்டும். அவர் கைதிகளின் மத்தியில் பிரார்த்தனைகள், கீர்த்தனங்கள் முதலியவை நடத்துவதாலும் நீதிகளைப் போதிப்பதாலும் அவர்களை நல்வழிக்குத் திருப்பவேண்டும். ஜனங்கள் அறியாமை அல்லது அஞ்ஞானத்தினாலேயே குற்றங்களைச் செய்கிருர்கள். வித்தை அல்லது ஞானத்தின் மூலம் அஞ்ஞானம் நீக்கப்பட்டால் குற்றவாளிகளே இருக்கமாட்டார்கள். சிறைச்சாலைகளும் இருக்கமாட்டா. உலகமே சுவர்க்கமாகிவிடும்.

அன்ப, நீ ஆத்மமார்க்கத்தில் விருத்தியடைந்து கொண்டு வருகிருய். இப்பொழுது நீ மௌனமாயிருக்கிருய். உன்னுடைய வைராக்கியமும், ஏகாந்தத்திலுள்ள அன்பும் தீவிரமாக இருக்கின்றன. ஆனல் நீ கடுகடுப்பாகவும் கோபக்குறியுள்ளவனுகவும் இருக்கிருய். இந்தத் தற்பெருமையுள்ள முட்டாள்தனம் பொருந்திய அகந்தை என்னும் துர்க்குணம் அடிக்கடி உன்னிடம் காணப்படுகிறது. பொதுஜனங்களின் போக்கையொட்டி வாழும் உபாயம் உனக்குத்தெரியாது. உன்னிடம் உறுதி கிடையாது. உன்னுடைய மனம் நிலையில்லாமல் அலைந்துகொண்டிருக்கிறது. நீ சிலவேளைகளில் அற்பபுத்தியுள்ளவனுக இருக்கிருய். ஆத்மமார்க்கத்தில் பொறுமை அல்லது மனோதிடம், உதாரகுணம், உத்ஸாகம் முதலியவைகளில் நீ விருத்தியடையவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உனக்கு ஆச்சரியப்படும்படியான தேர்ச்சி உண்டாகும்.

அதிருப்தியை விருத்திசெய்யக்கூடிய ஆசைகள், நன்மையை எதிர்பார்த்திருத்தல், என்னும் இவைகளுக்குத் தொண்டுபுரியும் அதீனத்திலுள்ள பேராசை, கோபம், பொறாமை, காமம், என்னும் துர்க்குணங்கள் குடிகொண்ட மனத்தில் ஆத்மஞானம் ஒருபோதும் உதயமாகாது. ஆத்மஞானமானது பரிசுத்தமும், சாந்தமும் குடிகொண்ட மனத்திற்றான் உதயமாகும்.

அத்தியாயம் VI

தெய்விக குணங்கள்

(1) ஸத்யம் அல்லது வாய்மை

ஒரு சூக்குமமான தராசினுல் ஓர் 5000 இராஜஸூயயாகங்களையும் வாய்மையையும் தனித்தனி தட்டிலிட்டு நிறுத்தால் ஸந்தேகமின்றி வாய்மையென்னும் தட்டானது கனத்தால் 5000 இராஜஸூயங்களின் தட்டைவிட மிகத்தாழ்ந்திருக்கும். அக்காரணத்தாற்ருன் சுருதிகளும் "ஸத்யமேவ ஜயதே; நாந்ருதம்" — "வாய்மையே வெல்லும்; பொய்மையன்று" என முழங்குகின்றன. யுதிஷ்டிரரும் ஒரு தந்திரமான முறையில் உண்மையைத் திரித்துக்கூறியபடியாலும், அது பொய்யேயானபடியாலும், அவர் தத் வாழ்நாளில் நரகத்தைப் பார்க்கும்படியாக முடிந்தது.

முமுக்ஷுக்கள் எல்லாச் சமயங்களிலும் முழுமனத்துடன் உண்மையே பேச முயலவேண்டும். நீ உண்மையைப் பேசுவதில் உறுதியுடன் நின்றுவிட்டால் எல்லா நற்குணங்களும் உன்னை வந்தடையும். பிரஹ்மமே ஸத்யம் அல்லது உண்மை. ஒருவன் உண்மைபேசுவதால் அப்பிரஹ்மத்தையே அடைகின்ருன். சில ஸாதுக்களும் ஸந்நியாஸிகளும் கூடத் தங்கள் அந்தஸ்தையும் நிலைமையையும் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காகவும், பொதுஜனங்களின் மதிப்பைப் பெறுவதற்காகவும், அற்ப விஷயங்களிலும் கூடப் பயங்கரமான பொய்களைச் சொல்லுகிருர்கள். இது ஒரு பெருந்தவறு.

குடும்பத்திலிருப்பவர்கள் ஓரளவிற்கு மன்னிக்கப்படலாம். சாதுக்களும், ஸந்நியாஸிகளும் ஒருபோதும் மன்னிப்பைப் பெறத் தகுந்தவர்களல்லர். மனம் அசுத்தமாயிருந்தால் தினந்தோறும் இருபதுமணி நேரம் நீ தியானத்திலிருந் தாலும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் உனக்குக் கிட்டாது.

முதன் முதலாகப் பொய்யென்பது ஒரு நியாயவாதி அல்லது ஒரு வக்கீலின் வீட்டில் நுழைந்தது. பின்பு அது ஒரு தட்டான் பட்டடைக்குத்தாவிற்று. பின்னர் அது அங் கிருந்து நேரடியாகச் சென்று ஒரு ஜவுளிக்கடையில் நுழைந்துவிட்டது.

ஒரு பொய்யை மறைக்க இன்னொரு பொய்சொல்வது மேலும் மேலும் பொய்களையே சொல்வதற்கு ஏதுவாகிறது. ஒரு பாவத்தை மறைக்கச் செய்யும் இன்னொரு பாவம் இன்னும் அதிகப் பாவங்களைச் செய்வதில் கொண்டுபோய் விடுகிறது. ஒரு புண்ணியச்செயலோ அல்லது பாவச் செயலோ எப்போதும் அதனதன் பயனைக் கொடுக்கிறது. குணசீலனுன ஒரு மனிதன் எப்பொழுதும் புண்யமான காரியங்களைப் பயனைக் கருதாமல் செய்வதால் அவன் சீக் கிரத்தில் ஒரு பிரஹ்மஞானி அல்லது ஒரு ஜீவன் முக்த னுகிறுன்.

பொய்களைச் சொல்லும் பழகத்திற்கும் திருடும் பழக் கத்திற்கும் நெருங்கிய ஸம்பந்தம் உண்டு. அதாவது பொய் இருக்குமிடத்தில் திருட்டு இருக்கிறது. திருட் டிருக்குமிடத்தில் பொய் இருக்கிறது. சில முமுக்ஷுக்கள் அற்பக்காரியத்திலும் கூடப் பொய் சொல்லுகிறுர்கள். சில ஜனங்களிடம் பொய் சொல்லும் பழக்கம் ஊன்றியிருக்

கிறது. சீடனைப்பார்த்துக் குருவானவர் " ராமா, நீ இன்று காலையில் கொயினமருந்து சாப்பிட்டாயா " என்று கேட்க அதற்கு அவன் "ஆம் ஸ்வாமி, நான் முன்னமே சாப்பிட்டு விட்டேன் " என ஓர் அற்பவிஷயத்தில் ஒரு பொய்சொல்லு கிறான். பிறகு விசாரித்துப் பார்த்ததில் அவன் ஒரு பொய்யன் என்று தெரிகிறது. பல முமுக்ஷுக்கள் ஏதோ சில ஆஸனங்களையும் முத்திரைகளையும் கற்றுக்கொண்டு, விசார ஸாகரம், பஞ்சதசி என்னும் இந்த இரண்டு நூல் களைமாத்திரம் படித்துவிட்டு மஹா யோகிகளைப்போல வேஷம் போடுகிறார்கள். இதுவும் ஆத்மமார்க்கத்தில் இன் னொரு பெரிய தடையாக இருக்கிறது.

உலகப்பற்றுள்ள ஒரு மனிதன்—நல்லொழுக்கத்தில் மாத்திரம் பயின்ற ஒரு மனிதன்—ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத் திற்காக முயற்சி செய்யும் ஒரு மனிதன் என்னும் இம் மூவரும் ஸத்யத்தைப்பற்றி வெவ்வேறு மனோபாவங்களை யுடையவராக இருக்கிறார்கள். ராமன் என்பவன் கிருஷ்ண னைப்பார்த்து " உனக்குக் கல்யாணமாயிற்றா " என்று கேட்க அதற்குக் கிருஷ்ணன். தனக்குக் கல்யாணம் ஆயிருக்கும் போது " நான் ஒரு பிரஹ்மசாரி " என்று சொன்னால் உலகப்பற்றுள்ள மனிதனின் கருத்தில் இது ஒரு பொய்யாக இருக்கிறது. அவன் " ஆம், நான் கல் யாணமானவன் " என்று சொன்னால், இது உண்மையாக இருக்கிறது. ஒரு குணசீலன் ஸத்யத்தால் உண்டாகும் விளைவையே அதிகமாகக் கவனிக்கிறான். ஒரு மனிதன் பொய்யொன்று சொல்லுவதால் குற்றமில்லாத பல உயிர் களைக் காப்பாற்றக் கூடுமானால் அது குணசீலனுக்கு ஸத்ய மாக இருக்கிறது. ஏனென்றால், ஒரு பொய்யானது

உயர்ந்த நன்மையைக் கொடுத்து விட்டது. ஒரு நிஜமானது பல மனிதருக்குப் பெருந்துன்பத்தைக் கொடுக்குமானல் அது குணசீலனின் கருத்தில் பொய்யாகவே யிருக்கிறது. ஆத்மமார்க்கத்திலிருக்கும் மனிதனுக்குப் பிரஹ்மமே ஸத்யம், இவ்வுலகமே அவனுக்குப்பொய்.

விளையாட்டிலுங்கூடப் பொய்பேசுவது மிகக்கெட்டது. விளையாட்டாகவுங்கூடப் பிறரைப்பற்றி வம்பளப்பது கெட்டகாரியம். இந்த இரண்டு கெட்ட வழக்கங்களையும் விட்டுவிடு. நீ ஜன ஸமூகத்தில் நன்கு விளங்குவாய்; அதனுற் போற்றப்படுவாய்.

உனக்குப் பிரியமில்லாத வார்த்தைகளை நீ பிறரிடம் பேசாதே. உனக்குப் பிரியமில்லாத செய்கைகளைப் பிறரிடம் செய்யாதே.

ஸத்யத்தைப் பேசும் பழக்கத்தால், அந்தக்கரணத்திலுள்ள அழுக்குகள் நீக்கப்பட்டு அது சுத்தமாகிறது. அப்பொழுது அது சுத்தமான முகம்பார்க்கும் கண்ணுடி போல் பிரகாசமடையும்போது அதில் பரமாத்மாவின் திவ்ய ரூபமானது மிக்க பிரகாசத்தோடு பிரதிபலிக்கிறது.

ஸத்தியத்தினிடம் இடைவிடாத பக்தி செலுத்து. உன்னுடைய எல்லாப் பொருள்களையும் அதனிமித்தம் தியாகம் செய்யத் தயாராயிரு. அப்பொழுது உன்னுடைய மனேசக்தி விருத்தியாகும். நீ பயமற்றவனுவாய். நீ உன்னுடைய அந்தராத்மாவிலிருந்து அபாரமான தைரியத்தையும், பலத்தையும் அடைவாய். நீ ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தையும் அடைவாய்.

ஒரு மனிதன் பிறர் குற்றங்களைக் கண்டுபிடிப்பது போல் தன் குற்றங்களையும் கண்டுபிடிப்பானாகில் அவன் விரைவில் மஹாத்மாவாகிவிடுவான்.

நீ உன்னுடைய பழையதப்புக் களையும் குற்றங்களையும் நினைத்து வருந்தாதே. அது உன் மனத்தைத் துக்கத்தாலும், பச்சாத்தாபத்தாலும், கவலையினாலும் நிரப்பிவிடும். வருங்காலத்தில் அவைகளைத் திரும்பச் செய்யாதே. எச்சரிக்கையாயிரு. நீ உன்னுடைய தவறுதல்களுக்குக் காரணமாயிருந்தவற்றைப்பற்றிச் சிந்தித்து வருங்காலத்தில் அவைகளை நீக்க முயற்சிசெய். தூங்காதே. விழிப்போடிரு. உன்னைப் பலப்படுத்திக்கொள். புதிய உத்ஸாஹத்தையும் நற்குணங்களையும் உனக்கு ஆயுதங்களாகச் செய்துகொள். உன்னுடைய மனோசக்தியை மெதுவாக விருத்திசெய்: நீ உன்னுடைய ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் ஜயம் பெறக் கடமைப்பட்டவனாக இருக்கிறாய்.

ஒவ்வொரு தப்பும் ஒவ்வொரு படிப்பினைக்கொண்டு வருகிறது. தப்புக்களே நமக்கு குருக்களாக இருக்கின்றன. நீ உன்னுடைய சொந்தக் குறைகளைத் திருத்திக்கொள். பிறர் குற்றங்களில் கண்வையாதே. அது உன்னுடையவேலையன்று. ஒவ்வொருவரும் விருத்தியடைந்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொருவருடைய உண்மையான நிலைமையைக் கடவுள் ஒருவரே அறியவல்லவர்.

எச்சரிக்கையாயிரு. விழிப்போடிரு. தைரியமாயிரு. மகிழ்ச்சியோடிரு. தூயனாயிரு. அன்பனாயிரு. லக்ஷியத்தை விட்டுக் கண்களை வேறிடங்களில் செலுத்தாதே. உன்னுடைய இஷ்ட தேவதையை விட்டுவிடாதே. நீ உன்

னுடைய கண்களுக்கு முன்பு உன்னுடைய லக்ஷியத்தின் காட்சியைச் சுத்தமாக வைத்திரு. உன்னுடைய வாழ் நாளின் இஷ்டத்தை அடைவதற்கு மாத்திரமே உன்னுடைய முயற்சியை ஒவ்வொரு கணமும் செய்யவேண்டும். உன்னுடைய தவறுகளைத் திருத்திக்கொள். நீ ஆத்மாவை நேர்முகமான ஸஹஜ ஞானத்தின் வாயிலாய் அறிந்து கொள்.

(2) அஹிம்ஸை அல்லது இன்னா செய்யாமை.

அஹிம்ஸை என்பது இருதயத்தின் ஆச்சரியம் பொருந்திய குணம். அது ஒரு மனிதனைத் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியவனாக மாற்றுகிறது. எவன் அஹிம்ஸையில் நிலையாக நிற்கிறானோ அவன் கடவுளேயாகிறான். எல்லாத் தேவர்களும், உலகத்தோரும் அவனைப் பூஜிக்கிறார்கள். புத்தியின் வன்மையைக் காட்டிலும் அஹிம்ஸையின் சக்தியானது மிகப்பெரிது. புத்தியைச் சுலபமாகப் பிரகாசிக்கும்படி விருத்தி செய்துவிடலாம். இருதயத்தை அவ்விதம் செய்வது கஷ்டம். அஹிம்ஸையை அனுஷ்டிப்பதால் இருதயமானது ஆச்சரியப்படும்படி விருத்தியாகிறது.

உயர்ந்த அன்பே அஹிம்ஸை. அஹிம்ஸையே ஆத்ம சக்தி. அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்வதும் தெய்விக வாழ்க்கையை நடத்துவதும் ஒன்றுதான். அன்பின் முன் வெறுப்பு உருகிக் கரைந்துவிடும். வெறுப்பானது அஹிம்ஸையின் எதிரில் மறைந்துவிடுகிறது. அஹிம்ஸையைக் காட்டிலும் உயர்ந்த சக்தி வேறில்லை. அஹிம்ஸையின் பழக்கமானது உன்னை அச்சமற்றவனாகச் செய்யும். எவன் பக்தி சிரத்தையோடு அஹிம்ஸா மார்க்கத்திலிருக்கிறானோ

அவனால் உலகத்தை ஆட்டிவைக்க முடியும். அவனிடம் காட்டுமிருகங்கள் பசுப்போலாகிவிடும். அவன் எல்லாருடைய இருதயங்களையும் வென்று தன்னுடைய பகைவர்களையும் அடங்கும்படி செய்துவிடுவான். அவன் காரியங்களை ஆகவுஞ் செய்வான்; அழியவும் செய்வான். அஹிம்ஸையின் சக்தியானது வாக்குக் கெட்டாதது. அதன் பெருமையை விரிக்கவும் முடியாது. அதன் உயர்வு எண்ணவும் முடியாது. அஹிம்ஸையின் சக்தியானது மின்ஸாரம் அல்லது காந்த சக்தியைக் காட்டிலும் சூக்குமமாகவும் அதிக ஆச்சரியம் பொருந்தியதாகவும் இருக்கிறது.

அஹிம்ஸை என்பது ஒரு பெரிய விரதம்; அல்லது நோன்பு. எல்லாத் தேசத்திலுள்ள எல்லா ஜாதியாராலும் அது பின்பற்றப்படவேண்டும். அது இந்துக்களையோ அல்லது பொதுவாக இந்தியர்களையோ மாத்திரம் பொறுத்ததன்று. ஸத்யத்தைக் கடைப்பிடிக்க விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் அஹிம்ஸையைக் கண்டிப்பாக அநுஷ்டிக்க வேண்டும். உனக்கு எவ்விதத் துன்பங்கள் நேர்ந்தபோதிலும், நீ எவ்வளவு நஷ்டத்தை அடைந்தபோதிலும் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிப்பதிலிருந்து தவறக்கூடாது. உன்னுடைய பலத்தைச் சோதிக்க மத்தியில் பல கஷ்ட நஷ்டங்கள் உனக்கு நிச்சயமாக உண்டாகும். நீ வைரம் போன்று உறுதியாக நிற்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உனக்கு நிரந்தரமான வெற்றி உண்டாகும்.

அஹிம்ஸை ஒரு தந்திரமுமன்று; ஆற்றலுமன்று. அதற்கு யந்திர ஸம்பந்தமும் கிடையாது. அது ஓர் உயர்ந்த சீலம் அல்லது ஒழுக்கம். அது ஸத்யத்தை அடைய விரும்பு

கிறவர்களுக்கு மூலாதாரம். அஹிம்ஸையில்லாமல் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் கிட்டாது. நீ அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்வதால் மாத்திரம் ஆத்ம விசாரம் செய்து பரமாத்மா வையோ அல்லது பிரஹ்மத்தையோ அடைய முடியும். எவர் அஹிம்ஸையை ஒரு தந்திரக் கொள்கையாக எண்ணிக் கடைப்பிடிக்கின்றாரோ அவருக்கு அபஜயமானது அடுத் தடுத்துத் தோன்றிக்கொண்டே யிருக்கும். அஹிம்ஸை யைப் பற்றிய இவ்விதக் கொள்கையுடையவர்கள் ஹிம்ஸை யான காரியங்களில் தூண்டப்படுவார்கள். இதற்கு நேர் விரோதமாக யோகஸாதனத்திற்கு மூலகாரணமாக அஹிம்ஸா விரதத்தைக் கையாளுகிறவர்கள் ஒருபோதும் ஹிம்ஸையைச் செய்யார்கள்.

"அஹிம்ஸையே அறத்தினுட் பேரறம்" என்னும் வேதசாஸ்திரங்களின் ஆணை அல்லது உறுதிமொழியை எப்பொழுதும் கருத்தில் வைக்கவேண்டும். "பிராண தானாத் பரம்தானம் நபூதம் நபவிஷ்யதி" அல்லது ஒருவ னுக்கு உயிர்ப்பிச்சையளிப்பதைக் காட்டிலும் உயர்ந்த தானம் இறந்தகாலத்திலும் இருந்ததில்லை. வருங்காலத் திலும் இருக்கப்போவதில்லை என்னும் பீஷ்மாசாரியரின் பொன்மொழிகளை ஞாபகத்தில் வையுங்கள். நீ உன்னுடைய தினஸரி வாழ்க்கையில் அநுஷ்டிக்கும் பரம தர்மமாகிய அஹிம்ஸா தர்மமானது உன்னை ஆத்ம பலத்தையும், மனச்சாந்தியையும் அடையும்படி செய்து ஸத்யத்தை ஸாக்ஷாத்கரிப்பதில் உனக்குப் பேருதவி புரிகின்றது.

அஹிம்ஸையானது பலமற்றவர்களின் ஆயுதமன்று; ஆனால் அது பலம் மிக்கவரின் ஆயுதம். அது பலமில்லாத வரின் கவசமன்று. ஆனால் பலமுள்ளவரின் கவசம். உண்மை

யில் அது அழுத்தமான பொருளால் நிர்மாணிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நீ அதை உன்னுடைய தினஸரி வாழ்க்கையில் விழிப்புடன் அநுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். நீ உன்னுடைய முயற்சியில் நூற்றுக்கணக்கான முறை தோல்வியடையக்கூடும். ஆனால் நீ திரும்பத் திரும்ப அப்பியாஸம் செய்வதற்கான பலத்தைக் காலக்கிரமத்தில் அடைவாய். இடைவிடாத அப்பியாஸம், உறுதியான போராட்டம், மனம், வாக்கு, சரீரம் என்னும் இம்மூன்றையும் தீவிரமாகப் பழக்குதல் முதலிய ஸாதனங்கள் இன்றியமையாதவையாக இருக்கின்றன. நீ, மனம், வாக்கு, சரீரம் என்னும் இந்த மூன்று கருவிகளாலும் ஹிம்ஸையைச் செய்யாமலிருப்பாயாகில், அஹிம்ஸையின் பூர்ண நிலைமையை அடைந்தவனாவாய்.

அஹிம்ஸையானது ஒரு லக்ஷ்யத்தையடைய உபாயமாக இருக்கிறது. லக்ஷியமானது ஸத்யத்தின் ஸாக்ஷாத்காரம். ஆதலால் உபாயமானது லக்ஷியத்தைப் போல அவ்வளவு முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது. நீ உபாயத்தினிடம் சிரத்தை காட்டினால் முன்னாகவோ பின்னாகவோ லக்ஷியத்தையடைவாய். நீ எப்பொழுதும் அஹிம்ஸை என்னும் உபாயத்தை விடாப்பிடியாகப் பிடித்துக்கொள். நீ உன்னுடைய லக்ஷியத்தில் கண்ணாயிருக்கும்போது. ஆரம்பத்தில் பற்பல முறை தடுக்கிவிழவேண்டிவரும். ஆனால், நீ காலக்கிரமததில் முழு மனதோடு இந்த அஹிம்ஸைக் கொள்கையில் நிலைநின்று ஸ்தாபிக்கப்பெற்று 'உண்மை' என்னும் உயர்ந்த இலக்ஷியத்தை அடைவாய். அஹிம்ஸை என்னும் இந்த ஒரு குணத்தை நீ விருத்தி செய்தால் மற்ற எல்லாச் சத்வகுணங்களும் தாமாகவே

உன்னிடம் ஓடிவந்து ஒட்டிக்கொள்ளும். நீ கோபாவேசத்தி லிருக்கும்போதுதான், எல்லாப் பாவச்செய்கைகளும் செய்யப் படுகின்றன. அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்வதால் கோபமானது இலேசாக அடங்கிவிடும். கோபமானது உன் கட்டுக்கட்டுங்கிவிட்டால் நீ எவ்விதக் கெட்ட காரியங் களையும் செய்யமாட்டாய். அதனால் நீ பரமசாந்தியை அடைவாய்.

அஹிம்ஸையின் சட்டதிட்டங்களும் ஆகர்ஷண சக்தியின் சட்டதிட்டங்களும் எந்த வேறுபாடுமின்றி ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்றன. நீ உன்னுடைய புத்தியைப் பயன்படுத்தி நூலோர் சென்ற வழிகளை நன்கு அறிந்து கொள்ளவேண்டும். நீ அந்தச் சட்டதிட்டங்களை நூன் முறையாகப் பயன்படுத்தினால் உன்னால் அத்புதமான காரியங்களைச் செய்யமுடியும். பஞ்ச மஹா பூதங்களும் இயற்கையும்கூட உன் ஆணைக்கு அடங்கிக் கிடக்கும். இயற்கையின் எல்லா இரசியங்களும் உனக்கு உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல விளங்கும்.

"மஹா பாரதம் XIII-113—47-ல், பிராணிகளின் மாமிசத்தைத் தின்னுவதால் ஏழுவகையினர் கொலைப் பாவத்தைச் செய்தவராகின்றூர்கள்" எனச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் :—(1) கொல்லப் படுவதற்காக ஒரு பிராணியைக் கொண்டு வருகிறவன். (2) கொல்வதற்குச் சம்மதிக்கிறவன். (3) அதைக் கொல்லுகிறவன். (4) அதை விலைக்கு வாங்குகிறவன். (5) அதை விலைக்கு விற்கிறவன். 9) மாமிசத்தைச் சமைக்கின்றவன். (7) அதை உண்கின்றவன், என அவர் எழுவராவர்.

ஜைனர்களின் மதநூல்களில் "ஒருவன், உயிர்ப் பிராணிகளை அழிப்பதையோ அல்லது மற்றவர்கள் உயிர்ப் பிராணிகளைக் கொல்லுவதற்கு அநுமதிப்பதையோ செய்யக்கூடாது; அவன் அப்பொழுது எல்லாவிதத் துக்கங்களினின்றும் விடுபடுவான். ஒருவன் மனத்தாலும், வாக்காலும், செய்கையாலும் அசையும் பிராணிகளுக்கும் அசையாதவற்றிற்கும் எவ்விதத் தீங்கும் இழைக்கக்கூடாது. மிருகங்கள், மனிதர், நெருப்பு, மனம் முதலியவை அசையும் பிராணி வகையிற் சேர்ந்தவை. பூமி, நீர், செடிகள் முதலியவை அசையாதவற்றிற் சேர்ந்தவை. ஓர் அறிவாளி பூமி, ஜலம், நெருப்பு முதலியவைகளிடம் பாபகாரியங்களைச் செய்யவோ அல்லது மற்றவர்கள் அவ்விதம் செய்வதற்குக் காரணமாகவோ அல்லது மற்றவர்கள் அவ்விதம் செய்யும்படி அநுமதிக்கவோ கூடாது. மயக்கம் தரக்கூடிய பானங்கள், மாமிசம், தேன் இவைகளை அருந்தக்கூடாது. பிராணிகளுக்கு உறைவிடமாயிருப்பதால் எப்பொழுதும் பாலுள்ள மரங்களின் பழங்களை உண்ணுதல் தவிர்க்கவேண்டும். காய்கறிகளை உண்ணுவதால் ஏற்படும் பாவம் ஓர் அணுவுக்குச் சமமாக இருக்கிறது. அதைத் தவத்தால் போக்கடித்துவிடலாம். மாமிசம் அருந்துவதால் வரும் பாவம் மலைகளுக்கெல்லாம் அரசான மேரு மலையைப்போல் அவ்வளவு பெரிதாக இருக்கிறது. அது மிகப் பெரிதாயிருப்பதால் அதைப் போக்கடிக்க முடியாது" என்னும் செய்திகள் காணப்படுகின்றன.

அஹிம்ஸையின் பாதை மிகக் குறுகியது. ஆனால் நீ பக்தி, சிரத்தையோடு அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்யும்போது நீ செல்லும் மார்க்கத்திலுள்ள ஒவ்வொரு படி

யிலும் தெய்வாநுகூலம் உண்டாகுமாதலால் நீ அம்மார்க்கத்தில் சுலபமாகப் பிரயாணம் செய்யலாம். எச்சமயத்திலும் உன் உள்ளேயே இருக்கும் கடவுள் உனக்கு உதவிசெய்து வழிகாட்டுவார். ஒரு சுருங்கியகாலத்தில் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் அஹிம்ஸையிற் பழகுவதால் நீ முழுவெற்றியை அடையமாட்டாய். இடைவிடாத விழிப்பான முயற்சியால் மட்டும் நீ அஹிம்ஸையில் நிலைத்து நிற்கக் கூடும். பயிற்சியானது தொடர்ச்சியாகக் கஷ்டங்களை உண்டாக்குகிறது என்பதில் எத்தகைய ஐயமும் இல்லை. நீ எல்லையற்ற பொறுமையோடும் அருளோடும் அதன்கண் பயிலவேண்டும். அஹிம்ஸாமார்க்கம் கத்தியின் முனை போன்றது. அம்மார்க்கத்தில் நடப்பது ஒரு கூரான கத்தி முனையில் நடப்பது போன்றது. நீ அஜாக்கிரதையாயிருந்தால் அபாயகரமான துன்பத்தையடைவாய். ஆனால் நீ விழிப்பாயிருந்தால் மரணமற்ற நிலையை அடைவாய். நிலையான வாழ்வையும் அழிவற்ற ஆனந்தத்தையும் அடைய விரும்பினால் உண்மையாகவே நீ உயர்ந்த தியாகத்தைச் செய்தேயாகவேண்டும்.

மனச்சாக்ஷி நிறையப்பெற்ற ஒரு துறவியாலும் கூடப் பூர்ண அஹிம்ஸையை அநுஷ்டிப்பது முடியாததாய் இருக்கிறது. நடக்கும்போதும், உட்காரும்போதும், உண்ணும் போதும், மூச்சுவிடும்போதும், தூங்கும்போதும், பருகும் போதும் நீ கணக்கற்ற உயிர்களைக் கொல்லாமல் இருக்க முடியாது. நீ இவ்வுலகில் கொல்லாமலிருக்கும் ஒரு ஜீவனைக்காண்பதரிது

ஸ்ரீ வசிஷ்ட மஹரிஷி காமவிகாரமில்லாமல் பிள்ளைகளை உண்டாக்கினார். மஹாத்மாக்களின் உயர்ந்த

நிலைமையை அறிவதற்கு உன்னால் முடியாது. அவர்கள் பிரஜைகளைப் பெற்றெடுத்தாலும் இலக்ஷக்கணக்கான ஜனங்களைக் கொலைசெய்தாலும், களங்கமற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் உலக நன்மைக்காகப் பல காரியங்களைச் செய்கிறார்கள்; குழந்தைகளை உண்டாக்குகிறார்கள். கீதையானது "எவனுக்கு 'நான்' என்னும் கொள்கை அழிந்ததோ, எவனுடைய புத்தியானது பற்றற்றதாக இருக்கின்றதோ, அவன் இந்த ஜனங்களைக் கொன்ற போதிலும் அவன் கொல்லவுமில்லை; பந்தமும் கிடையாது." என்று சொல்லுகிறது. (XVIII—17). ஸாமானிய உலகப் பற்றுள்ள ஜனங்கள் மற்றவர்களைப் பற்றித் தங்கள் சொந்த நிலைமையிலிருந்தே தீர்மானிக்கிறார்கள். அவர்களும்கூட "நாங்கள் உலக க்ஷேமத்திற்காகக் குழந்தைகளைப் பெறுகிறோம், அதன் நிமித்தமே கொல்லவும் செய்கிறோம்" எனச் சொல்லுகிறார்கள். இது மஹா மோகத்தைச் சேர்ந்ததல்லாமல் மாபெருங் குற்றமாகவும் இருக்கிறது. அவர்கள் தங்கள் சொந்த நாவைத் திருப்தி செய்வதற்காக ஒரு வெள்ளாட்டைக் கொல்லும் போதும்கூட, அவர்கள் முட்டாள்தனமாக" அவனை ஆயுதங்கள் வெட்டா, நெருப்பு எரிக்காது, அவனைத் தண்ணீர் நனைக்காது, காற்றும் உலர்த்தாது கீதை II-23" என்று வேதசாஸ்திரங்களிலிருந்து ஆதாரம் காட்டுகிறார்கள். அவர்கள் பிரசாரம் செய்வது என்ன அபாரமான வேதாந்தம்! இந்த வேதாந்தம் அசுரதன்மை பொருந்தியது. இதுதான் விரோசனன், சாருவாகன் என்னும் இருவரின் வேதாந்தம். இந்தக் கொள்கையைப் பின்பற்றுகின்றவர் பலர் இருக்கின்றனர்.

நீ அஹிம்ஸையிற் பழகவிரும்பினால் உன்னால் முடிந்த வரையில் மனத்தை அடக்குவதில் பழகவேண்டும். உன்னால் அடக்கமுடியாதபடி கோபமூட்டப் பெற்றாலும்கூட உன்னுடைய மனம் கலங்காமல் பரமசாந்தமாக இருக்க வேண்டும். நீ உன்னுடைய உணர்ச்சிகளைப் பூர்ணமாகக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். அஹிம்ஸை என்பது கேவலம் அவயவங்களைப் பொறுத்த அப்பியாஸமன்று. அது இருதயத்தின் ஆச்சரியமான தர்மம். அது ஒரு மனிதனை ஒரு மஹரிஷியாக மாற்றிவிடுகிறது. நீ உன்னுடைய மூன்று கரணங்களாலும், அல்லது மனம், வாக்கு, காயம் என்னும் மூன்றினாலும், அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்ய வேண்டும். சரீரத்தினால் அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்வதைக் காட்டிலும் மனம், வாக்கு என்னும் இரண்டையும் அஹிம்ஸையில் பழக்குவது மிக முக்கியமானது. எவன் தன் எண்ணங்களைக் கட்டில் வைத்திருக்கிறானோ, எவன் ஸர்வ ஜீவ்ராசிகளிடத்திலும் அன்பாயிருக்கிறானோ அவன் ஒருவனே மனம், வாக்கு, காயம் என்னும் மூன்று கரணங்களாலும் அஹிம்ஸையில் பழகி ஜயம்பெறச் சக்தியுள்ளவனாகிறான். ஒருவன் இந்த அப்பியாஸத்தில் நிலைப்பதற்கு வெகுகாலம் பிடிக்கும். இதைச் சாதிப்பதற்குப் பொறுமையும் இடைவிடாத போராட்டமும் வேண்டும். உண்மையில் அகங்காரத்தை நாசம் செய்யும் பழக்கமும் அஹிம்ஸையின் அப்பியாஸமும் இரண்டும் ஒன்றுதான். இதை அப்பியாஸம் செய்கிறவன் ஒரு கற்பாறைபோல ஆகிவிடுகிறான். ஆச்சரியப் படும்படி அவனுடைய ஆத்ம சக்தி விருத்தியடைகிறது.

எந்த ஜீவராசிகளுக்கும் சரீரத்தால் ஹிம்ஸை செய்யக் கூடாது. என்பதாக ஸாமானிய ஜனங்கள் மாத்திரம்

'அஹிம்ஸை' என்னும் பதத்திற்குப் பொருள் செய்கிறார்கள். ஆனால் இது அஹிம்ஸையின் ஸ்தூலமான உருவம். இன்னொரு மனிதனிடம் அலக்ஷிய புத்தியைக் காட்டுவது, காரணமின்றி ஒருவனிடம் வெறுப்பைக் காட்டுவது, வேறொருவனைப்பார்த்து முகம் சுளிப்பது, ஒருவனை வைவது, புறம் சொல்லுவது, வெறுப்பைக் கொடுக்கும் எண்ணங்களை எண்ணுவது, பொய் சொல்லுவது, எந்த உபாயத்தாலாவது ஒருவனை அழிப்பது முதலிய தீய குணங்களும் ஒருவனை அஹிம்ஸையின் பிரதிக்ஞையிலிருந்து நழுவச் செய்யும்.

உலகத்திலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து நான் வேறானவனாக இருக்கிறேன் என்று எண்ணுவது கபடமற்ற முட்டாள் தனத்தைச் சேர்ந்தது. எல்லோரிடத்திலும் நீ இருக்கிறாய். நீ கோவிந்தனுக்குத் தீங்கிழைத்தால் நீ உனக்கே தீங்கிழைத்துக் கொள்ளுகிறாய். நீ சண்டாளர்களிடம் அன்பாயிருப்பதால் நீ உன்னிடமே அன்பு செலுத்துகிறாய். பிரிவினையானது மரணத்தை யொத்தது. சாசுவதமான வாழ்விற்கே ஒற்றுமையெனப் பெயர்.

கெட்ட எண்ணங்கள் கெட்ட எண்ணங்களால் அழியமாட்டா. ஆனால் அன்பு ஒன்றே அவைகளை அழிக்கும். பிறருக்குத் தீங்கு நினைப்பதால் நாம் நமக்கே தீங்கிழைத்துக் கொள்ளுகிறோம். பிறரிடம் அன்பாயிருப்பதால் நாம் நம்மிடமே அன்பு செலுத்துகிறோம். இந்த உயர்ந்த சட்டத்தையும் அதன் காரியங்களையும் அறிந்துகொள். நீ சந்தோஷமாயிருப்பாய். இச்சட்டமானது வெகு சூக்ஷுமமானது.

அழிவைக் கொடுக்கக்கூடிய எந்தக் காரியத்தையும் செய்யாதே.

நீ மனத்தால் பாவங்களைச் செய்தால், நீ மனத்தினால் ஒரு மனிதனுக்கு தீங்கிழைத்தால் நீ மனத்தினாலேயே துயரத்தை அநுபவிப்பாய். நீ வாக்கினால் ஒரு மனிதனுக்குத் தீங்கிழைத்தால் வாக்கின் மூலமாகவே உனக்குத் துக்கம் உண்டாகும். ஒரு மனிதன் உன்னைத் திட்டவோ, இழிவுபடுத்தவோ கூடும். நீ ஒரு மனிதனுக்குச் சரீரத்தால் தீங்கிழைத்தால் உனக்குச் சரீரத்தாலேயே கஷ்டங்கள் உண்டாகும். நீ ஒருவனுடைய கண்ணுக்குத் தீங்கு செய்து அதைக் குருடாக்கி விட்டால் நீயும் குருடனாகச் செய்யப் படுவாய். நீ ஒரு மனிதனின் விரலை வெட்டினால் உன்னுடைய விரலும்கூட வெட்டப்படும். இயற்கையின் இந்த சட்டத்தை நன்றாக அறிந்து கொள். எப்பொழுதும் நற்காரியங்களையே செய். நீ பரம சாந்தியையும் சாசுவதமான ஆனந்தத்தையும் அடைவாய்.

ஓர் உலகப்பற்றுள்ள மனிதன், உலகம் தன்னைப் போற்றுவதை விரும்புகிறான்: தன்மீது குற்றங் கண்டு பிடிப்பதைத் தவிர்க்க முயல்கிறான். அவன், தன்னை எல்லா ஜனங்களும் போற்றிப் புகழவேண்டும் என்னும் கருத்தோடு காரியங்களைச் செய்கிறான். (இதுவும் ஒரு அசுத்தமான வாஸனையே; இதற்குத்தான் லோகவாஸனை என்று பெயர்.) இது ஸாத்யமா? ஒருபொழுதும் இல்லை. எவனும் உலகத்தைத் திருப்தி செய்ய முடியாது. 'கிழவனும், அவன் மகனும், கழுதையும்' என்னும் கதையை நீ கேட்டதில்லையா? நீ ஒரு பாத்திரத்தின்வாயை மூடிவிடக்கூடும்; ஆனால் பல நாக்குகளுள்ள உலகத்தின் வாயை உன்னால்

மூடமுடியாது. உன்னைச் சிலர் போற்றுவார்கள்; பலர் உன்னிடம் குற்றம் கண்டு பிடிப்பார்கள்: நீ அமைதியான மனத்தனுயிருக்கவேண்டும். நீ வைதல், வாழ்த்தல் என்னும் இரண்டையும் தாண்டினவனுகவேண்டும். நீ புகழ்ச்சியை நஞ்சாக மதிக்கவேண்டும். அப்பொழுது நீ 'நிர்வாணம்' என்னும் நிலையை அடைவாய். பின்புதான் நீ ஆனந்தத்தை அடைவாய், அப்பொழுதுதான் உண்மையாக உனக்குச் சாந்தியுண்டாகும்.

ஸ்ரீராமன், சீதை, பரமசிவன், கிருஷ்ணபரமாத்மா முதலிய கடவுளரையும் கூட ஜனங்கள் இலேசில் விடவில்லை. அவர்கள் இந்த உயர்ந்த தெய்வங்களைப் பற்றியும் வாயில் வந்தபடி பேசுகிறுர்கள். அவர்களிடம் களங்கத்தைக் கற்பிக்கிறுர்கள். தெய்வங்களைப் பற்றின அவர்களின் நடத்தை இவ்விதமிருக்கும்போது ஸாமானிய ஜனங்களைப் பற்றின அவர்களுடைய கருத்துக்கள் எப்படி இருக்குமென்பதைப்பற்றி யாது சொல்வது?

ஒரு வெள்ளை மனிதனும் கருப்பு மனிதனும் பரஸ்பரம் விரோதமுள்ளவராக இருக்கிறுர்கள். ஓர் ஆரிய ஸமாஜத்தானும் ஒரு ஸநாதன தர்மியும் ஒருவர்க்கொருவர் விரோதம் பாராட்டுகிறுர்கள். ஒரு தென்னிந்தியனும் ஒரு வட இந்தியனும் ஒருவர்க்கொருவர் வெறுப்பைக் காட்டிக் கொள்ளுகிறுர்கள். ஒரு சைவனும் வைஷ்ணவனும் ஒருவர்க்கொருவர் பகைமை பாராட்டித் திரிகின்றனர். ஒரு ப்ராடெஸ்டன்டு (Protestant) கிறித்தவனுக்கும் ஒரு ரோமன் கத்தோலிக் (Roman catholic) கிறித்தவனுக்கும் எப்போதும் நறுமொறுப்பு. மனிதனிடத்தில்,

தன் ஊர், தன் நாடு, தன் குடும்பம், தன் சாதி, தன் வழிபாடு, தன் மதம், தன் மொழி முதலியவைகளைப் புகழ்ந்து பேசும் குணமும் மற்றவர்களுக்குச் சொந்தமான மேலே காட்டியவைகளிடம் குற்றங் கண்டுபிடிக்கும் குணமும் சுபாவமாகக் குடிகொண்டிருக்கிறது. இது அஞ்ஞானத்திலிருந்து பிறந்த அற்ப புத்தியாக இருக்கிறது. ஆத்மவித்தையினால் மனிதனுடைய இருதயம் விரிவடையும். போது, அவன் ஆத்ம ஞானத்தை அடையும்போது இவ்வித வாஸனைகள் மடிந்துபோகும். வாஸனைகளுடைய ஆதிக்கத்தினால் மனிதன் பரிதபிக்கத் தகுந்தபடி எவ்வளவு தாழ்ந்த நிலைமையை அடைந்திருக்கிறான் என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்விதமிருந்தும் அவன் அவைகளை ஒழிப்பதில் முயற்சியெடுத்துக் கொள்வதில்லை. அவன் அவைகளிடம் அட்டையைப்போல ஒட்டிக்கொண்டு, வாஸனைகளால் உண்டாக்கப்பட்ட மோகத்தினால்தான் எப்போதும் நேரான பாதையில் நடப்பதாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறான். அவன் மனித சரீரத்தில் வசித்தபோதிலும் மிருகங்களின் காரியங்களையே செய்துகொண்டிருக்கிறான்.

ஏசுகிறிஸ்து நாதர் "அன்பு தன் அயலானுக்குத் தீங்கிழைக்காது. ஆதலால் அன்பென்பது தர்மத்தின் பூர்ண நிலையாக இருக்கிறது" எனச் சொல்லுகிறார். "நீங்கள் உங்களுடைய பகைவரிடம் அன்பாயிருப்பீர்களாக; உங்களை வெறுப்புவர்களுக்கு நன்மையைச் செய்யுங்கள்; உங்களைச் சபிப்பவர்களை வாழ்த்துங்கள்; உங்களிடம் விரோதம் கொண்டு உங்களுக்குத் தீங்கிழைப்பவர்களுக்காக நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்; சுவர்க்கத்திலிருக்கும் தந்தையின் குழந்தைகளாக நீங்கள்

ஆவீர்கள். ஆதலால், அவர் நீதியுள்ளவரிடமும் நீதியற்றவரிடமும் யாதொரு வித்தியாஸமுமில்லாது பக்ஷமாயிருப்பதால், சுவர்க்கத்திலுள்ள உனது பிதா பரிபூர்ணராயிருக்கிறார்; அப்படியே நீங்களுங்கூடப் பரிபூர்ணராகுங்கள்.'' எனச் சொல்லப்படுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்கள். மேலே சொல்லிய ஏசுநாதருடைய பொன் மொழிகளின்படி தற்காலக்கிறிஸ்தவர்கள் நடக்கிறார்களா? அவர்கள் இப்பொன்மொழிகளைப் பின்பற்றியிருப்பார்களாகில் உலகத்தில் போரே இராது. எந்த ஜாதியாரும் யந்திர பீரங்கிகளையும் யுத்தக்கப்பல்களையும் உற்பத்திசெய்யமாட்டார்கள். உண்மையான கிறித்தவர்களும் உண்மையான பிராஹ்மணர்களும் மிக அருமையாகக் காணப்படுகிறார்கள். ஏசு கிறிஸ்து இப்பொழுது திரும்பி வந்து தன்னுடைய சொந்தக் குழந்தைகளாகிய கிறித்தவர்களின் தற்கால நிலைமையைக் காண்பாராகில் அவர், மனம் நொந்து கதறியழுவார்.

பிறருக்குத் துன்பம் இழைக்காமலிருப்பது எளிது. ஆனால், பிறரால் துன்பமிழைக்கப்பட்டுப் பொறுத்திருப்பது மிகக்கடினம். ஒரு கடுஞ் சொல்லானது இருபது ஆண்டுகள் அன்போடு வாழ்ந்த மனிதரின் நட்பை உடைத்தெறிந்து விடுகிறது. ஒரு சிறிய சீறல், ஒரு அற்ப முகஞ்சுளிப்பு, ஒரு அலக்ஷியமான குறுமூரல், கடும் பார்வை, முதலியவைகூட நண்பர்கள், ஸஹோதரர்கள், உறவினர் என்றும் இவர்களின் மத்தியில் மனத்தாங்கலை உண்டாக்கப் போதுமானதாயிருக்கிறது. அகங்காரத்தின் விறைப்புத் தான் என்னே! பஞ்சபூதங்கள், மாமிசம், எலும்புகள், தோல், நரம்புகள், இரத்தம், சீழ் முதலியவைகளின் சேர்க்கையான இந்த ஊத்தைச் சரீரத்தினிடம் 'நான்'

என்னும் அபிமானத்தின் பலம்தான் என்னே! மாயையின் பலம்தான் என்னே!

நீ அஹிம்ஸையை அப்பியாஸம் செய்யவிரும்பினால், அவமதிப்பு, கடுஞ் சொற்கள், குற்றங் கண்டுபிடித்தல், தாக்குதல் முதலியவைகளையும் நீ பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பூரணமாகக் கோப மூட்டப்பட்டுங்கூட நீ பதிலுக்குப் பதில் செய்வதையோ யாருக்கும் தீங்கு நினைப்பதையோ செய்யக்கூடாது. எவருக்கும் விரோதமாக நீ எவ்விதக் கெட்ட எண்ணங்களையும் எண்ணக்கூடாது. நீ கோபத்திற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. நீ சாபமிடக் கூடாது. நீ ஸத்தியத்திற்காக மிகச் சந்தோஷத்தோடு உன்னுடைய உயிரையும் தியாகம் செய்யத் தயாராயிருக்க வேண்டும். அஹிம்ஸை என்னும் உபாயத்தால் மாத்திரம் இறுதியான ஸத்யத்தை அடையமுடியும்.

'ஹிம்ஸை' என்பது ஞானத்தின் பரம வைரி. அது பிரித்துவிட்டுப் பங்கிட்டுக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. அது இரண்டறக் கலப்பதற்கான வழியில் நின்று தடை செய்கிறது.

நீ அஞ்ஞானத்தினால் இன்னொரு மனிதனுக்குத் தீங்கிழைக்கிறாய். ஒவ்வொரு மனிதனிடத்திலும் மிருகத்தினிடத்திலும் கடவுளைப் பார்ப்பதென்பதையும் எல்லா ஜீவராசிகளின் இருதயத்திலும் கடவுள் அமர்ந்திருக்கிறார் என்பதையும் நீ மனத்தில் எப்போதும் நினைத்துக்கொண்டால், நீ யாருக்கும் இமிசையைக் கொடுக்கமாட்டாய். எந்தக் கணத்தில் மற்றவர்களிடம் கடவுளைப் பார்க்க நீ மறந்து

விடுகிறாயோ அப்போது நீ பிறருக்குத் தீங்கு செய்யத் தொடங்குகின்றாய்.

மனம், வாக்கு, செய்கை என்னும் இவற்றால் எத்தகைய உயிர்களுக்கும் துன்பம் செய்வதில்லை என்னும் அஹிம்ஸா தர்மத்தை அப்பியாஸம் செய்து நீ அதில் பூர்ணமாக நிலைத்துவிடக்கூடுமானால், நீதான் கடவுள். உண்மையில் நீதான் பிரஹ்மம்.

(3) RIGHTEOUSNESS—தர்மம்

எது உன்னை உயர்த்துகிறதோ அதுதான் தர்மம். எது உன்னைத் தாழ்த்துகிறதோ அதுதான் அதர்மம் அல்லது பாவம். எது இலக்ஷியத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகிறதோ அதுதான் தர்மம்: எது உன்னை உலக மனிதனாகச் செய்கிறதோ அதுதான் பாவம். எது உன்னைக் கடவுளை யடையும்படி செய்கிறதோ அதுவே தர்மம்; எது அஞ்ஞானமென்னும் இருண்ட உலகத்தில் தள்ளுகிறதோ அதுவே பாவம். தர்மமானது உனக்குப் பிரகாசத்தை அளிக்கிறது; பாவமானது மயக்கத்திற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. தர்மம் உன்னுடைய இருதயத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது; உன் இருதயத்தைப் பாவமே கறைப்படுத்துகிறது. தர்மமானது, சாந்தி, ஸந்தோஷம், திருப்தி, குதூகலம், இருதயத்தின் விரிவு முதலியவற்றைக் கொடுக்கிறது. பாவமானது, அமைதியற்றமனம், அதிருப்தி, சந்தோஷமின்மை, இருதயத்தின் சுருக்கம் முதலியவைகளைக் கொடுக்கிறது.

மனிதர், குரு இவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வது தர்மமெனப்படும்; விஷமம் செய்து விரோதத்தைக்

கிளப்புவதே பாவமாகிறது. கடவுளிடத்திலும், வேதசாஸ்திரங்களிடத்திலும், ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்காக உதவும் குருவின் உபதேசம் முதலியவற்றிலும் நம்பிக்கை வைப்பது தர்மம்; அவைகளிடம் ஐயப்படுவது பாவம், எல்லோரிடத்திலும் அன்பாயிருப்பது தர்மம்; பிறரை வெறுப்பது பாவம். ஒற்றுமையே தர்மம்; வேற்றுமையே பாவம். சுயாதீனந்தான் தர்மம்; அடிமைப் படுவதுதான் பாவம். பிரஹ்மசர்யமே தர்மம்; பெண்ணாசையே பாவம். ஸத்யமே தர்மம்; அஸத்யமே பாவம். உதாரகுணமே தர்மம்; உலோபகுணமே பாவம். அத்வைதமே தர்மம்; துவைதமே பாவம். ஞானமே தர்மம்; அஞ்ஞானமே பாவம். பலமே தர்மம்; பலமின்மையே பாவம். தைர்யமே தர்மம்; கோழைத்தனமே பாவம். எவ்விடத்திலும் ஒரே அழிவற்ற ஆத்மாவைக் காண்பது தர்மம்; வெவ்வேறாகக் காண்பது பாவம். அன்ப, பாவபுண்யங்களைப்பற்றித் தீர்மானம் செய்யும் முறையை நீ நன்கறிந்து ஞானவானாயிரு.

உன்னிடமிருக்கும், எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியைக் கிளப்பிவிடு. ஜன ஸமூகத்துக்குத் தொண்டாற்றுவது என்னும் நல்ல காரியத்தையும் பரிசுத்தமான அன்பையும் கைக்கொள். கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வாஸனைகளின் அஸத்பிரவாகங்களை எதிர்ப்பதற்காக அதற்கு எதிரிடையான ஸத்வகுணம் பொருந்திய தெய்விக எண்ணங்களால் மனத்தின் அஸத் விருத்திகளை வென்றுவிடு. அசுத்தம், பலக்குறைவு, மனமின்மை முதலியவைகளை அமுக்கி அப்பால் போ. எப்போதும் தைர்யமாகவும் ஸந்தோஷ முள்ளவனாகவும் இரு. கருணை, சாந்தி, மன்னிப்பு, ஸஹிப்புத் தன்மை முதலிய தெய்வ நிதியை விருத்தி செய். அலக்ஷியம் அகங்

காரம், கர்வம், கோபம், காமம் முதலிய அஸுரஸம்பத்தை அழித்துவிடு. நீ உயர்ந்த ஆனந்தத்தையும் ஞானத்தையும் அடையக் கடமைப்பட்டவன்.

தர்மம், அதர்மம் என்ற இவைகளின் பூர்ணமான ஞானம் உனக்கு இருக்கவேண்டும். அப்பொழுது நீ ஒரு அற்பகாலத்தில் ஆத்ம குணங்களில் விருத்தியடைவாய். ஒரு குருவினிடமிருந்து மநுஸ்மிருதியை நன்ருகக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்.

ஸாமானிய ஜனங்களின் தீர்மானத்திற்கும், கடவுளின் தீர்மானத்திற்கும், வேற்றுமை மிக அதிகமாக இருக்கிறது. கடவுள், மனிதரின் அந்தக்கரணங்களின் தொழிலைப் பின் பற்றித் தீர்மானிக்கிருர்; மனிதனே வெளிக்காரியங்களின் படி தீர்மானிக்கிருன்.

காசியிலுள்ள அநுமந்தகட்டத்தில் இரண்டு சிறுமிகள் முழுகும்தறுவாயிலிருந்தார்கள். உடனே இரண்டு இளைஞர்கள் கங்கையில் குதித்து அந்த இரண்டு பெண்களையும் காப்பாற்றிவிட்டார்கள். ஒரு மனிதன் அப்பெண்ணைத் தனக்கு வாழ்க்கைப்படும்படி கேட்டுக்கொண்டான். மற்றவன் ‘நான் என் கடமையைச் செய்துவிட்டேன். கடவுள் எனக்குச் சுயநலமற்ற காரியத்தினுல் என்னையே விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு ஒரு ஸந்தர்ப்பம் அளித்தார்” எனச் சொன்னுன். அவன் சித்தசுத்தியடைந்தான். அவ்விருவருக்கும் உயிரைக் காப்பாற்றுவது என்னும் தொழில் ஒன்ருயிருந்தபோதிலும் அவர்களுடைய மனோபாவங்கள் வெவ்வேருகவே இருக்கின்றன. அவைகளின் பயனும் கூட வெவ்வேருக இருக்கவேண்டும்.

எப்போதும் தர்மமார்க்கத்திலிரு. ஒருபொழுதும் தர்மமார்க்கத்தைவிட்டு விலகாதே. நீ தர்மாநுஷ்டானம் செய்வதற்காகவும், தர்ம வாழ்வில் ஈடுபடுவதற்காகவும், பிறந்திருக்கிறாய். ஸத்யம், தர்மத்தை ஆதாரமாக உடையது. நிமிர்ந்து நில். தைரியமாயிரு. பயமற்றிரு. ஸத்யத்தை அப்பியாஸம் பண்ணு. அதை எவ்விடத்திலும் பறைசாற்று.

தர்மமானது அதற்கேற்ற பயனைக் கொண்டுவருகிறது; அதர்மமானது தண்டனையை அடையும்படி செய்கிறது. ஒவ்வொரு தொழிலும் அவற்றிற்கேற்ப இனிமையான பயனையோ அல்லது கசப்பான பயனையோ கொண்டு வருகிறது. நீ ஸாக்ஷிமாத்திரமாக இருந்துவிட்டால் தொழில்களின் பயனை உண்ணத் தேவையில்லை.

நீ இவ்விடத்தில் தர்ம வாழ்க்கையை நடத்தினால், நீ இனிமேல் அல்லது வருங்காலத்தில் சந்தோஷமான வாழ்வை யடைவாய்.

தர்மாத்மாக்கள், சூரியப்பிரகாசம் போன்று ஒளிவிடும் ரதங்களில் ஏறிக்கொண்டு ஆகாயமார்க்கமாகச் சுவர்க்கம் சென்று அவ்விடத்தில் இந்திரனோடுகூடப் பரமானந்தத்தை அநுபவிக்கிறார்கள்.

மனுதர்மசாஸ்திரத்தின்படி "போதுமென்ற மனம், மன்னித்தல், மனத்தை அடக்கல், நேர்மையோடிருத்தல், சுத்தம், இந்திரியங்களை அடக்கல், உலக ஞானம், ஆத்ம ஞானம், ஸத்யம், கோபத்தை யடக்கல்" என்னும் இவை பத்துவிதத் தர்மங்களாக இருக்கின்றன.

அன்பு, தூய்மை, அருள் முதலிய குணங்கள் பொருந்திய இருதயம் ஒரு தோட்டமாக இருக்கிறது. புண்ணியம் பொருந்திய ஸம்ஸ்காரங்கள் விதைகளாக இருக்கின்றன. மிகச் சிறந்தனவான தெய்வீக எண்ணங்கள் வேர்கள். ஸத்வ குணங்கள் தளிர்கள். அதன் இலைகள் அன்போடு கூடிய இன்மொழிகளே, அறச்செயல்களே மலர்கள். மோக்ஷ கனி. ஆதலால் இரக்கம் என்ற குணத்தை விருத்தி செய். உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ணு. உண்மையே பேசு. அறவினைகளையே செய். தெய்வத் தன்மைபொருந்திய பழத்தைச் சாப்பிடு.

உண்மையே விதை. பெண்ணாசையின்மையே வேர். தியானமே மழை. சாந்தி அல்லது அமைதியே மலர். மோக்ஷம் அல்லது விடுதலையே கனி. ஆதலால் ஸத்யத்தைப் பேசு; தியானத்திலும் பிரஹ்மசரியத்திலும் பழகு. சாந்தியை வளர்; அதனால் நீ பிறப்பு இறப்பு என்னும் தளைகளிலிருந்து விடுதலையடைந்து, சாசுவதமான ஆனந்தம், பரமசாந்தி, மரணத்திலிருந்து விடுதலை என்னும் இவைகளை அடைவாய். இரக்கம், பணிவு, நேர்மையாக நடந்து கொள்ளல் என்பனவற்றின் பழக்கமே மனிதனின் ஸாமானியதர்மம். இக்குணங்களிலே மனிதர் எல்லோரும் பழகவேண்டும். அக்கினிஹோத்திரம், ஔபாஸனம் முதலிய வேதத்தாலும் தர்மசாஸ்திரங்களாலும் விதிக்கப்பட்ட சிரௌத, ஸ்மார்த்த கர்மங்கள் மனிதனுடைய சித்த சுத்திக்காக ஏற்பட்ட விசேஷ தர்மங்கள்.

ஆகாயத்தைப்போலப் பரந்தும், கடலைப்போல ஆழமாகவும், பனிங்கைப்போலச் சுத்தமாகவும், சந்திரனைப்

போலக் குளிர்ச்சியாகவும், மல்லிகையைப்போல மண முள்ளதாகவும், மேருமலையைப்போல உறுதியாகவும், பூமி தேவியைப்போலப் பொறுமையாகவும், புல்லின் இதழைப் போலப் பணிந்தும், சூரியனைப்போல ஒளி பொருந்தியும் இருக்கவேண்டும்.

யுதிஷ்டிரரைப்போலத் தர்மாத்மாவாகவும், பீஷ்மர், இலக்குமணன் என்னும் இவர்களைப்போலப் பரிசுத்த ராகவும், அரிச்சந்திரனைப்போலக் கொடைவள்ளலாகவும், பிரஹ்லாதனைப்போலப் பக்தனுகவும், ஹனுமானைப்போலப் பலம் பொருந்தியனுகவும், புத்தரைப்போலக் கருணை பொருந்தியவனுகவும், கௌரங்கரைப்போலப் பணிவுள்ளவனுகவும், சங்கர பகவத்பாதரைப்போலக் குசாக்கிரபுத்தி யுள்ளவனுகவும் நீ இருக்கவேண்டும்.

ஸந்தோஷம், தீமைக்குப் பதிலாக நன்மை செய்வது, இந்திரிய விஷயங்களில் பற்றுதலற்றிருப்பது, இந்திரியங் களை அடக்குவது, வேத சாஸ்திரங்களின் ஞானம், ஆத்ம ஞானம், ஸத்யம், கோபமின்மை, என்னும் இந்தப் பத்துத் தர்மகுணங்களும் மனுதர்மப்படி தர்மத்தின் இலக்கணங்க ளாக இருக்கின்றன.

மகிழ்ச்சி; மனங்கலங்காமை; ஊக்கம்; பொறுமை; மலஜலம் கழிப்பதைக் குறைத்தல்; இனிமையான வாக்கு; பக்தியோடும் சிரத்தையோடும் தியானம் செய்வது; உலகச் செழிப்பிலும், மேன்மையிலும் உலகத்தாரோடு பழகு வதிலும் வெறுப்பு; ஏகாந்தமாக அல்லது தனிமையி லிருப்பதில் ஆவல்; ஸாதுக்கள், ஸந்நியாஸிகள் முதலிய பெரியாரின் சேர்க்கையில் விருப்பம்; ஏகாக்கிரம் அல்லது

மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது முதலிய ஆத்மகுணங்கள், நீ பரிசுத்தத்திலும் ஆத்ம ஸாதனத்திலும் விருத்தியடைந்து வருகிறாய் என்பதைக் காட்டும் சில அடையாளங்களாகும்.

நீ, முக்தி அல்லது விடுதலையை விரும்பினால், அஹிம்ஸை, பிரேமை, பிரஹ்மசரியம், ஸத்யம் என்னும் இவைகளை அமிர்தம் போலக் கைக்கொண்டு இந்திரிய விஷயங்களை விஷம்போன்று விலக்கவேண்டும்.

மன்னித்தல், மனத்தையடக்கல், சுத்தம், துறவு, வணக்கம், இம்சை செய்யாமை எப்பொழுதும் ஸத்தியத்தையே பேசுவது முதலிய ஸத்வ குணங்களை அநுஷ்டிக்கிறவர்கள் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

விவேகம், ஆசையின்மை, அமைதி, மனத்தை யடக்கல், மனத்தை ஒருமுகமாக்கல், அஹிம்ஸை, ஸத்யம், பரிசுத்தம், பொறுமை, உறுதி, மன்னித்தல், கோபமின்மை, தொண்டுசெய்யும் குணம், தியாகம், எல்லாரிடத்திலும் அன்பு முதலியவை உன்னுடைய ஆத்ம குணங்களாக இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ உலகத்துக்கே நண்பனாகவும் பரோபகாரியாகவும் இருப்பாய்.

பொறுமை என்பது அறிஞரின் குணம்; சுயநலத்துடனிருப்பது மிகத் தாழ்மையானது; இரக்கம் காட்டுவது தெய்வகுணத்திற் சேர்ந்தது. பொறுக்கும் சக்தி ஆண்மை பொருந்தியது; திருப்தியோடும் ஸந்தோஷத்தோடும் இருப்பது ஞானத்தின் இயல்பு; சாந்தியோடு இருப்பது உயர்ந்த குணம்; ஆசையற்றிருப்பது போற்றத்தகுந்தது; சம

சித்தத்தோடிருப்பது புகழ்ச்சிக்குரியது. ஆதலால் சுய நலம் பொறாமை முதலியவற்றை ஒழித்துத் தெய்வகுணங் களை விருத்திசெய். நீ சீக்கிரத்தில் கடவுளையடைவாய்.

ஒருவன் இப்பிறவியில் எவ்வளவு பாவியாயிருந்த போதிலும் ஒவ்வொருவரும் கடைத்தேறுவதற்கு வழிக ளிருக்கின்றன. ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம், ஈகை முதலி யவை எல்லாப்பாவங்களையும் எரித்து இருதயத்தைச் சீக் கிரமாகப் பரிசுத்தி செய்துவிடும். ஆத்ம ஸாதனத்தை உடனே தொடங்கு. ஆத்மமார்க்கத்தில் தைரியமாகநட. கீதையில் கண்ணன் "மஹாபாபியும்கூட ஒருமை மனத் தோடு என்னைத் தொழுதால், அவன் ஒழுங்கான ஸங்கற் பங்கொண்டவனுதலால் அவனும் தர்மாத்மாவாகக் கருதப் படுவான், அவன் வெகுசீக்கிரத்தில் சித்தசுத்தியடைந்து, சாசுவத சாந்தியையும் மரணமற்ற நிலைமையையும் அடை கிறுன். ஓ குந்தி மகனே, என் தொண்டன் ஒருபோதும் அழியமாட்டான் என்பதை நீ தீர்மானமாக அறிந்து கொள்." என்று சொல்லுகிறுர்.

நீ தினந்தோறும் ஓர் அரைமணிநேரம், ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில், மௌனமாக இருந்து, உன்னுடைய உடம் பைத் திருப்பிக்கொள்ளாமல் உன்னுடைய இஷ்ட மந் திரத்தை எழுது. சிறிய அட்டைத் துண்டுகளில், பெரிய எழுத்தில், "சத்தியத்தைப் பேசு," "ஓம் தைர்யம்," "ஓம் பரிசுத்தம்," "நான் இப்பொழுது கடவுளை அடைய வேண்டும்," "காலம் கழியும், கழிந்தால் வராது." "நான் உண்மையான பிரஹ்மசாரியாக இருப்பேன்," "பிரஹ்ம சர்யமே தெய்வ வாழ்வு," "நான், தைர்யம், பரிசுத்தம்,

கருணை, பொறுமை, முதலியவைகளின் உருவமாக இருக்கிறேன் ” என்னும் பழமொழிகளை அல்லது பொன்மொழிகளை எழுதிப் படுக்கையறை, சாப்பிடுமிடம், மற்ற அறைகள், தாழ்வாரங்கள் முதலிய இடங்களில் தொங்கவிட வேண்டும். இவைகளைக் கடிதத்துண்டுகளிலும் எழுதிச் சட்டைப் பைகளிலும் டைரிகளிலும் கூடவைத்துக் கொள்ளலாம், தெய்விகமான ஸத்வ குணங்களை விருத்தி செய்வதற்கு இது ஒரு சுலபமான வழி.

நீ, வழிபடுவனவற்றுள் உயர்ந்தவனாகவும்; நீ பிரகாசங்களுக்கெல்லாம் பிரகாசமாகவும்; சூரியன்களுக்கெல்லாம் சூரியனாகவும் இருக்கிறாய். என்னுடைய அகராதியில் பாபம் என்னும் வார்த்தையே கிடையாது. சச்சிதானந்த பிரஹ்மம் அல்லது பரமசாந்தியின் சாசுவதமான வீட்டை அடைவதற்காகப், பிரயாணம் செய்யும் மார்க்கத்தில் பக்குவமடையாத ஜீவர்களால் செய்யப்பட்ட தவறுகளுக்குப் பாபம் எனப் பெயர்.

நீ உன்னுடைய கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய். பிரதிக்ஞைகளில் உறுதியாயிரு; பேசும்போது ஸத்யத்தைக் கடைப்பிடி. நன்னடக்கையுள்ளவனாக இரு. எல்லோரிடமும் அன்பாயிரு. கோபத்தை வென்றுவிடு. மனத்துக்குத் தலைவனாக இரு. பொறாமையை ஒழித்துவிடு. நீ சீக்கிரம் கடவுளையடைவாய்.

நீ உலக வாழ்க்கையை நடத்து; ஆனால் பற்றுதலற்றவனாக இரு. இவ்வுலகு ஓர் உயர்ந்த ஆசானாக இருக்கிறது. அது ஆத்ம குணங்களில் பயிலுவதற்கான உயர்ந்த இடமாக இருக்கிறது.

எளிமையிற் காணப்படும் ஸத்வகுணங்கள் பல. அது ஒருவனைப் பணிவுள்ளவனாக்குகிறது. அது, உறுதி, பொறுக்கும் சக்தி முதலியவைகளை அளிக்கிறது. அது கடவுளை நினைக்கும்படி செய்கிறது.

பல்வகை ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுவது உடம்பின் அழகை விருத்தி செய்வதற்கன்று. இச்சரீரமானது பலவித அசுத்தங்களால் நிரப்பப்பட்ட அழுக்கடைந்த ஒரு தோற்பை. இந்த அசுத்தமான உடம்பை மூடுவதற்காகவே உடுப்புக்கள் தேவை. ஸாதாரணமான உடுப்புக்களையே உடுத்து. உயர்ந்த எண்ணங்களையே எண்ணு. கடவுளின் நினைவாகவே ஒழுக்கத்துடன் வாழ்க்கையை நடத்துவது மாத்திரம் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் உண்மையில் அழகைக் கொடுக்கிறது.

எதனிடத்திலும் மனத்தாங்கலையோ கோபத்தையோ அடையாதே. எதிலும் ஆசைவையாதே. எதையும் அதிகாரத்தோடு கேட்காதே. மனத்தில் எதையும் வைத்துக் கொள்ளாதே. ஆத்மாவைத் தவிர வேறு எதனையும் நினைக்காதே. எதையும் வெறுக்காதே.

தன்னம்பிக்கையோடிரு. சுயாதீனமாகத் தீர்மானிக்கும் வழக்கத்தை விருத்தி செய். பிறருக்கு வசமாகாதபடி உன் மனோசக்தியை விருத்தி செய். தன்னையடக்குவது, தானே தலைவனாயிருப்பது என்னும் இரண்டிலும் பழகு. நீ உன்னை அடக்கிக் கொள்ளாமல் விடுதலை அல்லது சாந்தியை அடைய முடியாது.

துறவு, விடுதலை என்னும் இவைகளில் தீவிர இச்சையில்லாமல் அது ஸம்பந்தமான சமம், தமம், திதிக்ஷை முதலியவைகளில் அப்பியாஸமானது ஒரு பலமுள்ள இராஜஸ அல்லது தாமத உணர்ச்சியால் நிர்மூலமாக்கப் படலாம்.

ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் போதுமான யோஜனை செய்து பிறகு அதன்படி நடப்பதற்கு முயலு. எடுத்த காரியங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் நீ வெற்றி பெறுவாய்.

ஏகாக்கிரம், தியானம் இவைகளைச் செய். சில மணி நேரம் தனித்து வாழ். நீ மரியாதையுள்ளவனாகவும் அடக்கமுள்ளவனாகவும் இரு. உன் ஆணவத்தை எப்பொழுதும் வெளிப்படுத்தாதே. துவேஷமற்றும் பொறுமையோடும் இரு. இவ்வித ஆத்மகுணங்களை நீ வேலை செய்யும்போதும், பிறரிடம் பேசும்போதும் வெளிப்படுத்து. ஒவ்வொரு எண்ணத்தினிடமும் உணர்ச்சியிடமும் நீ காவலாயிரு.

நீ கடவுளை மறக்கும்போது, நீ கடவுளிடம் வசிக்கத் தவறும்போது, துவைத திருஷ்டி அல்லது பேத திருஷ்டி ஏற்படுகிறது. துவைத திருஷ்டியிலிருந்து நல்லது, கெட்டது என்னும் எண்ணம் உண்டாகிறது. இதற்குத்தான் குணதோஷ திருஷ்டி எனப்பெயர். நல்லவை, கெட்டவை என்னும் எண்ணங்களிலிருந்து முறையே நற்காரியங்களும், கெட்டகாரியங்களும் பிறக்கின்றன. அப்போது நீ உன்னுடையசெய்கையின் பலன்களை அநுபவிக்க வேண்டி வருகிறது.

ஓ ராமா, எவ்விதத் துன்பம் நேர்ந்தபோதிலும் ஸத்யத்தையே பேசு. எல்லாப் பெண்களையும் ராதையாக

பார். ஒரு புல்லின் இதழ்போலப் பணிவுள்ளவனுயிரு. அன்பு செலுத்து; நல்லவனுயிரு. எப்போதும் கிருஷ்ணனையே பாடு. எப்பெழுதும் "ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய" என்னும் வாக்கியம் உன் உதடுகளில் இருக்கட்டும். உன்னை ஸ்ரீகிருஷ்ண பரமாத்மா காப்பாற்று வார்.

உலகில் நல்லதும் இல்லை; தீயதும் இல்லை. சுகமும் இல்லை; துக்கமும் இல்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய சொந்த மனோபாவங்களிலிருந்தே நல்லது கெட்டது, சுகம் துக்கம் என்னும் இவைகளாலான உலகைச் சிருஷ்டி செய்கிறுன்.

நாம் பொதுவாகப் பிறரைத் தூஷிக்கிரேம். மற்றவர்களிடமிருக்கும் நற்குணங்களைப் பார்க்க நாம் தவறிவிடுகிரேம். ஒவ்வொரு மனிதனிடத்திலும் ஏதோ சில நற்குணங்கள் இருந்தே தீரும். பூமியில் எவனும் முழுப் போக்கிரியாக இருக்க முடியாது. நீ மற்றவர்களிடம் காணப்படும் குணங்களை மாத்திரம் பார்ப்பதில் பழகு.

நன்மையும் தீமையும், ஒரு நாணயத்தின் தலைப்புறம், அதற்கு எதிரிடையான பூப்புறம் என்னும் இரண்டையும் போல அவ்வளவு நேர்மாருக இருக்கிறது. அவைகள் ஒன்றுக் கொன்று ஸம்பந்தமுள்ள ஸங்கேதப் பெயர்களாக இருக்கின்றன. இருட்டிற்கும் வெளிச்சத்திற்கும் எத்துணை தொடர்புண்டோ அத்துணை ஸம்பந்தம் இவைகளுக்கும் இருக்கின்றன. அவைகளில் இன்னொன்றை அறிவதற்கு ஒவ்வொன்றின் இருப்பும் அவசியமாக இருக்கிறது.

வெறுப்பு, பொய் முதலியவை அன்பு ஸத்யம் முதலியவை களை உயர்வாகக் காட்டவே இருக்கின்றன.

கேட்டிலிருந்தே அடிக்கடி நன்மையுண்டாகிறது. அறுவடைக் காலத்தில் பெரு மழை பெய்தால் ஜனங் கள் இதைக் கெடுதல் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் தன் குழந்தைகளுக்கு எது நல்லது என்பது கடவுள் ஒரு வருக்கே தெரியும். கொடிய வியாதிகளை உண்டாக்கும் புழுக் கள், முதலியவைகளிலிருந்து உலகை விடுவிக்க அவர் இவ் வித மழையைப் பெய்யும்படி செய்கிறார். இல்லாவிட்டால் கண் இமைப்பதற்குள் எல்லா ஜனங்களையும் அழிக்கக் கூடிய கடுமையான தொத்து வியாதிகள் கிளம்புவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. அன்பனே, இவ்விடம் கடவுளின் பரமகாருணியம் பொருந்திய குணத்தைக் குறித் துக்கொள். தைவிக இரகஸியங்களில் தலையிட முயலாதே. அது உன்னுடைய அற்பபுத்திக்கு எட்டாதபடி உன்னைப் பிரமிக்கச்செய்யும்.

நாட்டில் உண்டாகும் கலகத்தால் உன்னுடைய தொழில் நடைபெறாமற் போகும்போதுதான் கடவுளோடு பெரிய வியாபாரத்தை நடத்த உனக்கு அதிக அவகாசம் ஏற்படும். நீண்டகால ஜபம் செய்வது, தீவிரமான முறையில் தியானம் செய்வது என்னும் உபாயங்களால், குறைவற்றதும் அழிவற்றதுமான ஆத்ம தனத்தைச் சம்பாதித்துக் குவித் துக் கொள். அடிக்கடி தீமையிலிருந்தே நன்மையுண்டா கிறது. கடவுளின் வழிகளைக் கற்றறிந்து ஞானவானுயிரு.

நேர்மை, யோக்யம், பணிவு, கருணை, ஸர்வப் பிராணி களிடத்திலும் அலக்ஷிய புத்தியில்லாமல் மரியாதையோ

டிருப்பது, சுயநல மின்மை, ஸத்யம் பேசுவது, இந்திரிய நிக்கிரகம், பேராசை யின்மை, கர்வமின்மை, வேஷம், எல்லா ஜீவராசிகளிடத்திலும் அன்பு முதலியவை நல் வாழ்விற்கு இன்றியமையாத முதன்மைக் கருவிகளாயிருக்கின்றன.

தர்மகுணம், தூயமனம், எவரும் விரும்பும் குணம், அன்பு, உதாரகுணம், தொண்டு, கருணை முதலான நற்குணங்கள், சில சுயநலம் பொருந்திய மனிதரிடமிருந்தும் வெறுக்கத்தக்க சில மக்களிடமிருந்தும் உன்னைக் காப்பாற்றும். உண்மையான இச்சத்துவ குணங்களில், ஒவ்வொன்ருகப் பழகி விருத்தியடைவாயாக. நீ எல்லோருடைய இருதயத்தையும் வென்றுவிடுவாய்.

நீதிகளின் வழி மிக நுட்பமானது. பெரிய ரிஷிகளும் கூட அதை நன்ருய் அறியத் தவறிவிடுகிருர்கள். இவ்வுலகில் செல்வாக்குள்ள ஒரு மனிதனுல் எது நீதி எனப் படுகின்றதோ அதுவே நீதியாய், அஃது அநீதியாயிருந்தும், மற்றவர்களால் நீதியென்றே கருதப்படுகிறது; சாதாரண மனிதனொருவன் எதை அநீதி என்கின்ருனே அஃது உயர்ந்த நீதியாகிப் பலராலும் பின்பற்றப் படுகின்றது. ஆதலால் சான்ருேர்களால் பின்பற்றப் பெற்றதும் அடிப்பட்டதுமான மார்க்கத்திலேயே நீ செல்லவேண்டும். இது தான் உனக்கு வழிகாட்டியாயிருக்கும். பசப்பில் மயங்கிப் போகாதே.

ஸதாசாரம் என்பது யாது? உண்மையில், அஹிம்ஸையை அநுஷ்டிப்பது; மனம், வாக்கு, சரீரம் என்னும் இம்மூன்று கருவிகளாலும் பிறர் மனத்தைப்

புண்படுத்தாமலிருப்பது ; எவரிடமும் கோபங்கொள்ளாம லிருப்பது ; பிறரை நிந்திக்காமலிருப்பது ; எல்லா ஜீவராசி களிடத்திலும் கடவுளைக் காண்பது முதலிய நற்குணங் களுக்கே ஸதா சாரம் எனப் பெயர்.

அறந்தான் எல்லாப் பொருள்களுக்கும் அடிப்படை. ஆத்ம வாழ்விற்கும் அறமே ஆதாரம். யோகத்திற்கும் அறந்தான் மூலம். ஸத்யம் அல்லது பிரஹ்மமானது எல்லாத் தர்மங்களுக்கும் விஷயமாக இருக்கிறது. தர்மா னுஷ்டானம் செய்வது இருதயத்தைப் பரிசுத்தமாக்கி ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு உபாயமாக இருக்கிறது. நீ தர்மானுஷ்டானம் செய்யாமலிருந்தால் ஆத்மதனமற்ற பரம தரித்திரனாகிவிடுவாய்.

பொதுவாக, ஜனங்கள், ஒரு மனிதனின் மதிப்பை அவனிடமிருக்கும் மோட்டார்களின் தொகையைக் கொண் டும், அவனுக்குச் சொந்தமான கட்டிடங்களின் விலையிலிருந் தும், தீர்மானிக்கிறார்கள். ஒரு மனிதனுக்குப் பல மோட்டார்கார்களும், கட்டிடங்களும் சொந்தமாக இருக்க லாம். ஆனால் அவனிடம் நற்குணங்கள் இல்லாமலிருக்கும். அவன் ஒரு துஷ்டனாக இருக்கக்கூடும். உண்மையில், எவனிடம் நற்குணங்கள் குடிகொண்டிருக்கின்றனவோ அவன் ஏழையாயிருந்தபோதிலும் அவனே மதிப்பில் உயர்ந்தவன். ஜனங்கள் நியாயபுத்தியை இழந்துவிட்டார் கள். அவர்கள் சொல்வது அவர்களுக்கே தெரியாது. எதை அறிவார்களோ அதைச் செய்யார்கள். அவர்கள் செய்வது அவர்களுக்கே தெரியாது.

நீ பணத்தை இழப்பது நஷ்டமாகாது. உடல் நலம் தப்பிவிட்டால் அதுவும் நஷ்டத்திற் சேர்ந்ததன்று. ஆனால் நீ உன்னுடைய நற்குணத்தை இழந்துவிட்டால் எல்லாம் நஷ்டமாகிவிடும். ஆதலால் நீ எவ்விதக் கஷ்ட நஷ்டங்களை யடைந்தபோதிலும் மிக உயர்ந்த நற்குண சீலனாக இரு.

உன்னுடைய நற்பெயரைக் காப்பாற்று. உண்மையில் ஒருவனுக்கு, நற்பெயரானது அவனுடைய பலத்துக்கு ஆதாரமாக இருக்கிறது. ஒருவனுக்குக் கியாதி அழிந்து விட்டால் பிறகு அவனுடைய வாழ்வு வீணாகிவிடும். அவன் நடைப்பிணமாகவே வாழ்வான். ஒருவனுடைய கீர்த்தி அழியாமலிருக்கும் வரையில் அவன் உயிரோடிருப்பவனாகவே கருதப்படுகிறான். உன்னுடைய மனத்திலுள்ள எண்ணங்கள் எவ்விதம் இருக்கின்றனவோ, உன்னால் போற்றப்பெறும் மனப் படங்களும் லக்ஷியங்களும் எத் தன்மையனவோ அவ்விதம் போலவே உன்னுடைய குணாதிசயங்களும் இருக்கும். உன்னுடைய எண்ணங்கள் கெட்டவையாயிருந்தால் உன்னுடைய குணமும் கெட்டதாகவே இருக்கும். உன் மனத்தில் உயர்ந்த எண்ணங்களும், உயர்ந்த லக்ஷியங்களும், தெய்விகப் படங்களும் குடியிருக்குமானால் உன்னுடைய குணங்களும் மனோஹரமானதாகவே இருக்கும். உன்னுடைய தோற்றம் காந்தத்தைப் போன்றிருக்கும். ஆனந்தம், சக்தி, சாந்தி என்னும் இவைகளுக்கு இருப்பிடமாயிருப்பாய். நீ உயர்ந்த தெய்விக எண்ணங்களை விருத்தி செய்வதில் பழகுவாயாகில், காலக் கிரமத்தில் எல்லாத் தாழ்ந்த எண்ணங்களும் தாமாகவே மடிந்துவிடும். சூரியன் முன்பு இருட்டு எவ்விதம் இருக்கமுடியாதோ அவ்விதம் உயர்ந்த தர்மகுணமுள்ள எண்ணங்களின் முன்பு கெட்ட எண்ணங்கள் நிற்கமாட்டா.

(4) தைரியம்—பலம்

சரீரபலம், மனோபலம், ஆத்மபலம் என்னும் இம் மூன்றும் உன்னிடம் இருக்கவேண்டும். நீ அவைகளை மெதுவாக விருத்தி செய்யவேண்டியவனாக இருக்கிறாய். சரீரபலத்தை விசேஷமாக விருத்தி செய்துகொண்ட ஒரு வைரம் பொருந்திய சரீரத்தையுடையவன் நோயால் வருந்தும்போது கண்ணீர்விட்டு அழுகிறான். ஆத்மபலத்தையுடைய ஒருவனுக்கு எவ்வளவு கஷ்ட நஷ்டங்கள் ஏற்பட்ட போதிலும் மனங்கலங்கான்; அதனை ஒரு பொருட்டாக மதியான். அவன் எப்பொழுதும் தன் மனத்தைச் சஞ்சலமற்றதாக வைத்திருக்கிறான்.

நீ, சரீரபலம், மனோபலம், தர்மபலம், ஆத்மபலம் என்னும் இவைகளை விரும்புகிறாய். எக்காலத்திலும் உனக்கு பலம் அவசியம் தேவை; ஆனால் இவை தொந்தரவு, குழப்பம், கலகம் முதலியவை இருக்கும் காலங்களில் மிக்க அவசியமாக இருக்கின்றன. உபநிஷதங்கள் பலத்தைப் பற்றிப் பேசுகின்றன. சுருதிகள் "இந்த ஆத்மா பலமற்ற மனிதனால் அடையமுடியாது" என உறுதியாகச் சொல்லுகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமான ஆத்மாவை நினைப்பதிலிருந்து, இன்று உனக்குத் தேவையான உண்மை பொருந்திய ஆத்மபலம் உண்டாயிருக்கிறது. உண்மையில் நீயே அழிவற்ற ஆத்மாவாக இருக்கிறாய். இதை ஒரு போதும் மறக்காதே. வாழ்க்கையின் போராட்டத்தை நடத்தவும், நிலையற்ற வாழ்க்கையின் கஷ்டங்களைப் பொறுப்பதற்கும் வேண்டிய சாந்தமும், அமைதியும் பொருந்திய பலம், நீ உன்னுடைய உண்மையான சுபாவத்தை நன்றாய் அறிந்துகொள்ளுவதால் மாத்திரம் உனக்குக் கிட்டும்.

"நான் பெருந்துன்பத்தில் இருக்கிறேன்" என்று ஒருபோதும் எண்ணுதே. கெட்ட எண்ணங்களை வெருட்டி விடு. சிங்கம் போலத் தைரியமாயிரு. எப்போதும் உத்ஸாக முள்ளவனாக இரு. உண்மையில் நீயே ஆத்மா. இச்சரீரம் ஒரு போர்வை. அது வீசி எறியப்படவேண்டியது. ஆத்மா வுக்கு எவனும் துன்பமிழைக்க முடியாது. அதைப் புண் படுத்த முடியாது. தன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவுக்கு எவன் தீங்கிழைக்கக்கூடும்? ஒருநாளும் முடியாது. அங்ஙனம் எண்ணுவது தவறு. குரு கோவிந்தஸிங்கு என்னும் மஹானைப்போல நீ நட. கூச்சத்தைவிட்டுவிடு. கோழைத் தனத்தை உதறித்தள்ளு. அழுத்தம் திருத்தமாகப் பேசு நீ அர்த்தத்தோடும், பாவத்தோடும், காயத்ரீ மஹா மந்திரத்தை தினந்தோறும் 1008 முறை ஜபம் செய்.

உன் வீடு தீப்பட்டு எரியும்போது, அதில் ஓர் அறை யில் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் உன் குழந்தையைக் காப்பாற்ற எவ்வளவு தைரியமாக நீ வீட்டிற்குள் நுழைவாயோ அவ் விதம் நீ ஆத்ம மார்க்கத்தில் செல்லும்போது மிகுந்த தைரியமுள்ளவனாக இருக்கவேண்டும். நீ இம்மியும் பயமற்ற வனாகவும், உன்னுடைய உடம்பினிடம் அற்பப்பற்றுதல் கூட இல்லாதவனாகவும் இருக்கவேண்டும். உனக்கு அப் பொழுதான் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் சீக்கிரத்தில் கிடைக்கும். கோழைகள் ஆத்ம மார்க்கத்துக்கு உதவவே உதவார்கள்.

ஸிந்து நதிக்கரையில் ஒரு பாறையின்மீது ஒரு ஸந்நி யாஸி நிர்வாணமாக உட்கார்ந்திருக்கையில் தற்செயலாக அவ்விடம் சென்ற மஹா அலெக்ஸாந்தர் சக்கரவர்த்தி அவரைப்பார்த்துப் பேச எண்ணங்கொண்டு, அவரோடு

பேசினான். அவன் அந்த மஹரிஷியின் ஞானத்தைக்கண்டு மிகுந்த ஆச்சரியமடைந்தான். அலெக்ஸாந்தர், அந்த ஸந்நியாஸிக்குப் பொன் உயர்பதவி முதலியவைகளை மிகுதியாக அளிப்பதாகவும், 'கிரீஸ்' என்னும் தன் தேசத்திற்கு வர வேண்டும் எனவும் கேட்டுக் கொண்டான். அதற்கு ஸந்நியாசி புன்சிரிப்போடு, 'வேண்டாம்' என்று சொல்லிவிட்டார். பிறகு சக்கரவர்த்தி அதிகாரக் குரலில் 'ஓ ஸந்நியாஸி, நீ வராவிட்டால், நான் உன்னைக் கொன்றுவிடுவேன்' என்று பயமுறுத்தினான். உடனே மஹரிஷி கொல்லென்று சிரித்து "ஓ பலம் பொருந்திய சக்ரவர்த்தியே, நீ உன் ஆயுளுக்குள் இப்பொழுது சொன்னதைப் போன்ற ஒரு பொய்யை ஒரு போதும் சொல்லியிருக்கமாட்டாய். யார் என்னைக் கொல்வது; நான் ஆத்மா அல்லவா; அழிவற்றவன்; பிறப்பற்றவன்; மாறுதலற்றவன்" என்று பதிலளித்தார். இதுதான் ஞானம், அல்லது ஆத்ம ஞானத்திலிருந்து பிறந்த உண்மையான பலம். அன்பர்களே! இவ்வித ஆத்ம பலத்தையடைந்து இவ்வுலகில் ஸந்தோஷமாகவும் பயமற்றும் திரியுங்கள்.

மனம் எவரைப் பூர்ணமாக வெறுக்கின்றதோ அம்மனிதரோடு சேராதே. வாழ்க்கையைத் தனியாக நடத்து. பழிவாங்கும் குணத்தைவிடு. ஜனங்கள் உன்னைத் தூஷிக்கும் போது மௌனமாயிருந்து விடு. உன் முகத்தில் அலக்ஷியமான புன் சிரிப்பு இருக்கட்டும். இவ்விதம் உன் பலத்தைக் காட்டு. எவ்விடத்தில் உன்னை நிந்திக்கிறார்களோ அவ்விடத்திலேயே வசி. உனக்கு அபாரமான பலம் உண்டாகும். உன்னுடைய ஆணவம் சீக்கிரம் மறைந்துவிடும்.

புத்திசாலித்தனமும், புத்தகங்களின் ஞானமும் வீண். எவன் இனியனாகவும், அன்பனாகவும், கோபமூட்டப் படாதவனாகவும், தன்னைத் திருத்திக்கொள்பவனாகவும், பணிவுள்ளவனாகவும், சுயநலமற்ற தொண்டினாலும், அன்பி னாலும், தாழ்மையினாலும் பிறர் இருதயத்தில் நுழைவதற் கான சாத்திரத்தை அறிந்தவனாகவும் இருக்கிறானோ அவன் ஒருவனே சந்தோஷத்தோடும் சாந்தியோடும் இருக்க முடியும்.

ஒரு யோகியின் வழியில் பல இடையூறுகள் நேரிடு கின்றன. ஏமாற்றம், அவநம்பிக்கை, வியாதி, மனத்தாங்கல், சந்தேகம், தீர்மானமின்மை, சரீரம் மனம் இவற்றின் பலக் குறைவு, சோம்பல், உறுதியின்மை இந்திரிய விஷயங்களில் ஆவல், தவறுதல், முதலியவை தடைகளாக இருக்கின்றன. அவன் அவற்றால் அதைரியப்படக்கூடாது. பதஞ்சலி முனி வர் 'ஏகத்வ' அப்பியாஸத்தைக் கடைப்பிடிக்கச் சொல்லு கிறார். அதாவது மேலே சொல்லிய துர்க்குணங்களிடம் வெற்றி பெறுவதற்கு, ஒரு பொருளில் மனத்தைப் பொ ருந்தச் செய்வதுதான் நல்லவழி. இதற்குத்தான் 'ஏகத் வம்' என்று பெயர். இது அவனுக்கு உறுதியையும் பலத் தையும் அளிக்கும். மேலும் அவர் "ஸமநிலைமையுள்ளவர் களிடம் நட்பு, தாழ்ந்தவர்களிடம் அருள், உயர்ந்தவர்களி டம் மதிப்பு, துஷ்டர்களிடம் வெறுப்பு அல்லது அலக்ஷிய புத்தி" என்னும் இவைகளைக் காட்டவேண்டும் எனச் சொல்லுகிறார். இந்த அப்பியாஸம் மனச்சாந்தியை உண்டாக்கி வெறுப்பு, பொறாமை முதலிய துர்க்குணங்களை நிச்சயமாக அழித்துவிடும். இவ்வித ஸத்வகுணங்களை ஒருவன் அப்பியாஸம் செய்தால் அவனிடம் ஒரு புதிய

வாழ்வு உண்டாகும். பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் ஓங்கும். யோகத்தில் ஜயம் பெறுவதற்கு இதுதான் திறவுகோல். யோகியானவன் தன் மனத்தைப் பூரணமாகக் கட்டுப் படுத்தியதால் போதுமான வெகுமதியை அடைந்தவனாக இருக்கிறான். அவன் அஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதி என்னும் பிரஹ்மானந்தத்தை அனுபவிக்கிறான்.

தன்னை அடக்கினவனாக இரு. நீதிமானாக இரு. உன்னுடைய வாக்கைக் காப்பாற்று. பெருந்தன்மையோடும் பக்ஷபாதமற்றும் இரு. ஆழத்தில் ஸமுத்திரத்தைப் போலவும், உறுதியில் இமயமலையைப் போலவும் இரு.

எல்லா மனோபாவங்களின் அலைகளையும் அடக்கிவிடு. உன்னுடைய சக்திகளை அதற்கேற்ற கால்வாய்களின் வழியாக உன் இஷ்டமான இலக்ஷியத்தினிடம் செலுத்து. தன்னைக்கட்டும் சக்திகளை விருத்திசெய். உன்னுடைய அவயங்களை ஒற்றுமையாக வைத்துக்கொள். உன்னுடைய எண்ணங்களுக்குத் தலைவனாக இரு. மனத்தின் சாந்தியை விருத்திசெய். உன்னுடைய பலத்தைத்தேக்கி இருப்பில் வைத்துக்கொள். உன் மனத்துக்குக்கற்றுக் கொடு. உன் உள் அபிப்பிராயங்களை ஒரு நிலைப்படுத்து. நீ அபாரமான மனச்சாந்தியை அடைவாய். உனக்கு ஆத்மமார்க்கத்தில் வேகமான தேர்ச்சி உண்டாகும்.

(5) அடக்கம் அல்லது பணிவு

ஜயம் பெறுவதற்கரிய அகங்காரம் என்னும் கோட்டையை உடைத்தழிப்பதற்கு அடக்கம் என்னும் வெடிகுண்டே முழுப்பலம் பொருந்திய கருவி. கருங்கல்லினும், எஃ

கினும் அகங்காரம் மிகக்கடினமானது. ஆயிரம் வெடி குண்டுகள் ஒரு நகரத்தையோ அல்லது தேசத்தையோ அழிக்கக்கூடும்; ஆனால் இந்த உலகம்முழுவதையும் அழிக்கக்கூடிய எல்லாக்குண்டுகளின் சேர்க்கையைக் காட்டிலும் அதிக பலம்பொருந்திய 'பணிவு' என்னும் வெடுகுண்டினால் மாத்திரம் இந்த அகங்காரம் அழிக்கப்படவேண்டியதாக இருக்கிறது. எவனிடம் பணிவு என்னும் குணம் இருக்கின்றதோ அவன் மூன்று உலகங்களையும் வென்று விடுவான். அவன் எல்லோருடைய இருதயத்தினிடத்திலும் வெற்றிபெருவான்.

உண்மையில் எவன் பணிவுள்ளவனாக இருக்கிறானோ அவனே போற்றத்தகுந்தவன். அவனே கடவுளின் அன்பன். அவன் சீக்கிரத்தில் சாசுவதமான சாந்தி என்னும் நிலையை அடைவான். சான்றோர்களின் பக்தியில் வாழ்ந்து அவர்களுக்குத் தொண்டாற்று. உனக்குச் சீக்கிரம் பணிவு விருத்தியாகும்.

தங்களை மிகப்படித்தவர்களாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறவர்களும், வீண்பெருமை பாராட்டுகின்றவர்களும் நூறு வருஷங்கள் முயன்றுங்கூட வேதங்களின் சாரமாகிய உபநிஷத்துக்களின் தத்துவங்களை அறிந்து கொள்ளமாட்டார்கள். ஆதலால் அகந்தையை ஒழித்து அடக்கமுள்ளவனாக இரு.

பதவிகளை ஏற்பது மனத்தை மயக்கி விடுகிறது. எவன் உயர்ந்த பதவியில் இருக்கின்றானோ அவன் எப்பொழுதும் தன்னுடைய அதிகாரத்தைத் துர்விநியோகம் செய்கின்றான். அவன் மற்றவர்களை அடக்கித் தனக்குக் கீழ்ப்

படியும்படி செய்ய விரும்புகிறான். ஆதலாற்றான் ராஜ யோக சாஸ்திரமானது முமுக்ஷுக்களுக்கு ஆரம்பத்தில் யமம், நியமம் என்னும் ஸாதனங்களைப்பயிலும்படி சொல்லுகிறது. எவன் யமம், நியமம் எனனும் இந்த இரண்டு ஸாதனங்களிலும் உறுதியாக நிற்கிறானோ அவன் தன்னுடைய சக்திகளை வீணாக்கமாட்டான். அவன் பிறரைக் கட்டளையிடமாட்டான். அவன் பணிவுள்ளவனாகவே இருப்பான். அவனுக்குத் தொண்டு செய்வதிலும் ஆத்மத் தியாகம் செய்வதிலும் ஆவல் மிகுதியாயிருக்கும்.

கௌரவமும், மரியாதையும் ஒருவனை, அக்குணங் களுள்ள மனிதனிடம் பற்றுதலடையும்படி செய்கிறது. அது ஒரு முமுக்ஷுவைக்கீழே வீழ்த்திவிடுகிறது. அது அவனுக்குக்காலம், அகந்தை, என்ற மயக்கத்தைக் கொடுத்து அதனால் அவமானத்தையும், அவமரியாதையையும் அடையும்படி செய்கிறது. அகந்தையையும் வீண்பெருமையையும் துறந்துவிடு. அடக்கத்தையும் மரியாதையையும் விருத்திசெய். இடைவிடாத முயற்சிகளால் காமம், கோபம் பேராசை முதலியவைகளை அடக்கு. சாந்தி, ஆநந்தம், மரணமின்மை என்னும் இவைகளை அடைவாய்.

மேற்பார்வைக்கு வணக்கமுள்ளவன்போலப் பாசாங்கு செய்வதிற்பயனில்லை. அது வெளிவேஷத்தில் சேர்ந்தது. ஒருமனிதன் பலமுறை உன் கால்களில் விழுந்துங்கூட மறுபடியும் அவன் மறைவில் உன்னைப்பற்றிக் கோட் சொல்லித் தூஷிப்பான். வெளிவேஷங்களற்ற அந்தரங்கமான பணிவே அவசியம் வேண்டியது. ஆத்மஸாதனங்களால் ஏற்படும் தேர்ச்சியை அநுசரித்தே உண்மையான விநயம் உண்டாகும்.

பணிவுள்ளவனயிரு. தியாகத்தைக் காட்டிலும் பணிவே மிக மேன்மையானது. அடிமைப்புத்தியை ஒரு போதும் விருத்தி செய்யாதே.

உன்னிடம் அடக்கம் இருக்குமானல் நீ வணக்கமாகவும், இனிமையாகவும் பேசுவாய். உன்னல் எவருடைய இருதயத்திலும் நுழைய முடியும். நீ என்னையும் தலைவணங்கும்படி செய்யமுடியும்.

பணிவுள்ளவனும், பலமுள்ளவனுமான மனிதன் விசேஷ சாந்தியையும், சாந்தமான இருதயத்தையும் உடையவனயிருக்கிறன். அடக்கமே பலம். ஒரு அடக்கமுள்ள மனிதனைப் பலமற்றவனக எண்ணக்கூடாது.

சின்னட்களுக்கு முன் உண்டான பூகம்பத்தில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் மடிந்தன. இமைப்பதற்குள் அரண்மனை போன்ற கட்டிடங்களும் மாடமாளிகைகளும் தரை மட்டமாயின. இவ்வுலகவாழ்வு எவ்வளவு அநித்திய மாயிருக்கிறது? இந்திரியசுகங்கள் எவ்வளவு க்ஷணிகங்களாகவும் அற்பமாகவும் இருக்கின்றன! உங்களில் எத்தனை பெயர்கள் இப்பொழுது வைராக்கியத்தையடைந்திருக்கிறீர்கள்? இந்திரிய விஷயங்களின் உபயோகமற்ற தன்மையை நீங்கள் அறியவில்லையா? உங்களில் எத்தனை பெயர்கள் ஆத்மாவை அடைவதற்கு மனப்பூர்வமான முயற்சிகள் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்? கடவுளின் கருணை பொருந்திய குணத்தைப் பாருங்கள். பூகம்பமானது ஏழைகளின் குடிசைகளை அதிகமாக ஆட்டுவதில்லை. அது கருணையின்றிப் பணக்காரர்களின் அரண்மனை போன்ற கட்டிடங்களையும் மாடமாளிகைகளை அழித்துவிட்டது. நதிகளில் பிரவாகம் வரும்போது அகந்

தையோடு விறைத்து நிற்கும் உயர்ந்த மரங்கள் மாத்திரமே வேரோடு வீழ்த்தப்படுகின்றன. பணிந்து தாழும் இலேசான புல்லுக்கு எவ்விதக் கஷ்டமும் உண்டாவதில்லை. அவ்வித ஆபத்துக்காலத்தில் நாஸ்திகர்களும்கூட "ஹேராமா" என்று கதறிவிட்டார்கள்.

உன்னிடத்தில் ஏதாவது நற்குணம் இருக்குமானால், பிறரிடத்திலும் அக்குணங்கள் அதிகமாக இருக்கக்கூடும் என்று நீ எண்ணவேண்டும் இது உன்னிடத்தில் பணிவை விருத்திசெய்யும். ஓர் உலகப் பற்றுள்ள மனிதன் தன்னைப்பற்றி அதிகமாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறான். அவன், அழகு, புத்தி, அநுபவம் முதலியவைகளில் தனக்கு நிகர் எவனுமில்லை யென்று எண்ணுகிறான். இதனால் அவன் இடம்பனாகவும் அகங்காரியாகவும் ஆகிவிடுகிறான்.

எவன் பணிவுள்ளவனாகவும், உலகிலுள்ள எல்லாப் பட்டம் பதவிகளையும் ஒரு புல்லுக்குச் சமமாகவும் மதிக்கிறானோ அவன்தான் உண்மையில் பெரிய மனிதனாயிருக்கிறான். அவ்வித மனிதனைப் போற்றவேண்டும்.

எளிமையில், அதற்கேற்ற பல நற்குணங்கள் இருக்கின்றன. அந்நிலை ஒருவனைப் பலவானாகவும், பொறுப்பு வாய்ந்தவனாகவும், பணிவுள்ளவனாகவும் செய்து விடுகிறது.

உன்னுடைய பலமின்மை என்னும் ஞானமானது உன்னுடைய இருதயத்தில் பணிவை உண்டாக்கி உன்னைப் பலமடைவதற்காகத் தூண்டி, அதனிடம் வெற்றி பெறுவதற்குத் தகுந்த முறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும்படி செய்கிறது.

உன்னிடம் உண்மையான அடக்கம் இல்லாதுபோனுலும், அடக்க முள்ளவனைப்போலப் பாசாங்காகிலும் செய். நீ எவ்விதம் நினைக்கிருயோ அவ்விதமாகவே மாறிவிடுவாய். காலக்கிரமத்தில் நீ உண்மையான பணிவைப் பெற்று விடுவாய்.

(6) திதிக்ஷை அல்லது இன்பதுன்பங்களைச் சமமாகக் கருதல்

இந்தச் சரீரம் உனக்கு ஒரு கருவியாக இருக்கிறது; ஆனுல் அது உன்னுடைய ஆத்மா அன்று. திதிக்ஷையானது உன்னுடைய மனேசக்தியை விருத்தி செய்கிறது. அது, ஞான யோகமார்க்கத்தில் ஒரு முமுக்ஷுவுக்கு இருக்கவேண்டிய தகுதிகளில் ஒன்ருக இருக்கிறது. அது இம்மையிலும் மறுமையிலும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. ஆனுல் அதற்கு ஒரு குறை உண்டு. எவர்கள் ஸஹிப்புத் தன்மையில் பழகுகிருர்களோ அவர்களை ஜனங்கள் சக்தியற்றவர்களென்றும் கோழைகளென்றும் தப்பாக எண்ணிக்கொள்ளுகிருர்கள்.

ஜனங்கள் எத்துணைத் துன்பமிழைத்த போதிலும் அவைகளைச் சந்தோஷமாகப் பொறுத்துக்கொள்.

'ஸம துக்க ஸுகம் தீரம் ஸோமிருதத்வாய கல்பதே' சுகம், துக்கம் என்னும் இரண்டையும் நிகராக மதிக்கும் தைரியசாலி எவனே அவனே மரணமற்ற நிலையை அடையத்தக்கவன். (கீதை II—15).

மௌனி பாபா என்பவர் திதிக்ஷையை அப்பியாஸம் செய்யும் பெரிய மஹான். அவர் ஒரு வைராகி. அவர்

சித்திரகூடத்திலிருந்து இரண்டுமைல் தூரத்திலுள்ள ஒரு காட்டில் வசிக்கிறார். அவர் கோடைகாலத்தில் பயங்கரமான சூரிய உஷ்ணத்தில் காலை எட்டுமணியிலிருந்து சூரியன் அஸ்தமிக்கும் வரையில் நிற்கிறார். அத்துறவியின் ஸஹிப்புத்தன்மை உண்மையில் அபாரமானது.

சில சமயங்களில் நீங்கள் உங்கள் வீட்டைச் சுற்றிப் பாதரக்ஷையின்றி வெறுங்காலோடு நடவுங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தைப் பாடுபட்டு வேலை செய்வதனிமித்தம் பழக்குங்கள். நீங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் உங்கள் வேலைக்காரர்களை அண்டியிருக்கக்கூடாது. உங்கள் ஆடைகளை நீங்களே துவைத்துத் தொழிலின் உயர்வை உணருங்கள். அவசியம் நேரும்போது மாத்திரம் மருந்துண்ணவேண்டும். உங்கள் ஸகிக்கும் தன்மையை மெள்ள விருத்தி செய்யுங்கள்.

உஷ்ணம், குளிர், வலி, பசி, தாகம் முதலியவைகளைப் பொறுத்து, உங்களுடைய திதிக்ஷா சக்தியை எவ்விதத்திலும் அதிகப் படுத்துங்கள்.

'ஸஹித்தல்' என்னும் ஸத்வ குணமானது, யோகி, ஞானி, பக்தன், என்னும் இவர்களால் அடையத்தகுந்தவை. யோகத்தை வெற்றிபெறும் வண்ணம் நடத்துவதற்கு, மாணவர்களால் பல கஷ்டநஷ்டங்கள் அநுபவிக்கவேண்டிவரும். திதிக்ஷை மனோசக்தியை அதிகமாக்குகிறது. ஆதலால் கீதையில் கிருஷ்ணபரமாத்மா "ஓ குந்தி மகனே! குளிர், வெப்பம்; இன்பம், துன்பம்; என்னும் இவைகளைத் தரும் விஷயங்கள் அல்லது பொருள்களின் சேர்க்கையானது தோன்றி, மறைகின்றது; அது நிலையில்லாதது. ஓ

பாரதனே, அதனைப் பொறுத்துக்கொள். இது எவனைத் துன்புறுத்துவதில்லையோ, ஓ மனிதருள் சிறந்தவனே, சுகம், துக்கம் என்னும் இரண்டையும் நிகராகமதிக்கும் தீரன் எவனோ அவனே மரணமற்ற நிலையை அடையத்தக்கவன்" என்று அர்ஜுனனுக்குச் சொல்லுகிறார். (II—14, 15).

கஷ்டநஷ்டங்களிலிருந்தும், சோதனைகளிலிருந்தும், பலமற்ற மனிதன் பலவானாகவும், உயர்ந்தவனாகவும் வெளி வருகிறான். இயற்கையானது ஒரு தர்மசீலனை மாற்ற விரும்பும்போது அது அவனைச் சோதனைகள் என்னும் மூசையில் அல்லது மட்குகையில் போட்டே மாற்றுகிறது. ஆதலால் கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கு அஞ்சவேண்டாம். அவைகள் மறைந்திருந்து நமக்கு ஆக்கத்தைக் கொடுக்கின்றன.

திதிக்ஷையை ஞானத்திற்கான ஓர் உபாயமாகச் சொல்லவேண்டும். சில துறவிகள் திதிக்ஷையையே வாழ்வின் லக்ஷியமாக மதிக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முடியும்வரையில், குளிர்காலத்தில், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஒரு காலால் நின்று கொண்டும், கோடைகாலத்தில் சூரிய வெப்பத்தில் அங்ஙனமே நின்று கொண்டும் தவம் புரிகிறார்கள். திதிக்ஷையினால் மாத்திரம் மனிதன் உயர்ந்த லக்ஷியத்தை அடைய முடியாமல் இருக்கக்கூடும்.

திதிக்ஷையானது ஒரு லக்ஷியத்தை அடைவதற்கு ஓர் உபாயமாக இருக்கிறது என்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. சிலர் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதையும் சூரிய உஷ்ணத்திலும், குளிரிலும் நின்றுகொண்டும், கீழே விரிப்பதற்கு யாதொன்றுமில்லாமலும் கழிக்கிறார்கள். அவர்கள் மறதியினால் லக்ஷியத்தை அடையத் தவறிவிடுகிறார்கள்

லக்ஷியம் என்பது ஞானம்தான். பலமான மனோசக்தி வாய்ந்த ஒரு மனிதன் எவ்விதத் திதிக்ஷையையும் அப்பியாஸம் செய்யத் தேவையில்லை. நினைத்த மாத்ரத்தில் எவ்விதக் கடுந்தவத்தையும் அவனால் செய்யமுடியும். தவத்தின் பெயரால் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். உங்களுடைய பகுத்தறிவை உபயோகம் செய்யுங்கள். சாமானிய இயற்கையான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

எப்போதும், சாந்தமாகவும், அசைவற்றும், ஸமநிலையிலும் இருக்கவேண்டும். நீ இவற்றில் பழகு. ஒரு போதும் ஆத்திரமடையாதே. கற்பாறைபோல உறுதியாக நில். தன்னடக்கத்தோடும் மனக்கலக்கமில்லாமலும் இரு. ஒரு போதும் பொறுமையை இழக்காதே. நீ சாந்தமாயிருக்கும் போது உனக்கு உதவியும் பலமும் உன் உள்ளேயிருந்தே கிடைக்கும். தெய்வசக்தி உன்னிடம் ஓடிவரும். நீ சாந்தமாகவும் நிம்மதியோடும் இருந்தால் உன் உள்ளேயிருந்து உண்டாகும் சொற்களை அல்லது சத்தங்களைக் கேட்பாய்.

மனிதரின் மனோதத்துவத்தைக் கற்றுக்கொள். மனித சுபாவத்தைப் பரிசீலனை செய். பல தரப்பட்ட மனிதரோடு பழகும்போது அவர்களின் நடை, உடை, பாவனை என்னும் இவைகளுக்குத்தக்கபடி நீ உன்னை அமைத்துக்கொள். பொறுமையை அதிகப்படுத்து. அப்பொழுதுதான் நீ ஸந்தோஷமாக இருக்கமுடியும்.

எல்லாச் சத்துவகுணங்களிலும் உயர்ந்தது சமசித்தம் அல்லது மனச் சமாதானம்தான். ஆதலால் இந்த நற்குணத்தைப் பொறுமையோடும் விடாமுயற்சியோடும் விருத்தி

யாக்கு. ஏனை நற்குணங்கள் உன்னிடம் தாமாகவே வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும்.

நீ எங்குச் சென்றாலும், உன்னுடைய, மனம், வாஸனைகள், ஸம்ஸ்காரங்கள் என்னும் இவை உன்னைத் தொடர்ந்தே செல்லும். எவ்விடத்திலும் ராகத்துவேஷங்கள் இருக்கின்றன; இமயமலையின் குகைகளிலும் கூடக் காணப்படுகின்றன. உன் உள்ளேயிருந்தே உனக்கு விருப்பமான உலகத்தையும் அக்கம் பக்கங்களையும் சிருஷ்டி செய்துகொள்; நீ அப்பொழுதுதான் எவ்விடமிருந்த போதிலும், எந்த நிலைமையிலிருந்தபோதிலும் ஸந்தோஷமுள்ளவனாக இருக்கமுடியும்.

நீ எவரோடு பழகுகின்றாயோ அவர் தம் குணாதிசயங்களுக்குத்தக்கபடி நீ உன்னை அமைத்துக்கொள். இதுதான் ஸந்தோஷமாக இருப்பதற்கு ரகஸியமான உபாயம். கஷ்டங்களைப் பொறுமையோடு ஸஹித்துக்கொள். ஸந்தர்ப்பம், இடம் என்னும் இவற்றிற்குத் தகுந்தபடி உன் மனத்தை அமைத்துக்கொள். நீ அப்பொழுதுதான் உண்மையில் பலவானாயிருப்பாய். சலிக்கும்படியான நிலைமைகள், பிரதிகூலமான சந்தர்ப்பங்கள் என்னும் இவைகளின் மத்தியில் தேர்ச்சியடைய முயலும் ஒரு யோகமாணவன் வைரம் பொருந்தியவனாகிறான். அவன் மிகுந்த பலவானாகிறான். தன்னுடைய குழந்தைகளை எவ்விதம் உருப்படுத்துவதென்றும், பழக்குவதென்றும் தாயான பிரகிருதிக்கு நன்றாகத் தெரியும். ஆதலால் முணுமுணுக்காதே. நீ உன் மனத்தை எச்சமயத்திலும் எந்நிலைமையிலும் சாந்தமாக வைத்திரு.

நீ பக்ஷபாதமற்று இருப்பாயாகில், நீ உன்னுடைய இந்திரியங்களுக்கு யஜமானனாக இருப்பாயாகில், முடிவற்ற கஷ்டநஷ்டங்களாலும், வியாதியாலும், திருநாள், விருந்து முதலிய சுபகாரியங்களாலும் உன்மனம் கலங்காமலிருக்குமாகில், நீ எப்பொருளிலும் விருப்பு வெறுப்பற்று இருப்பாயாகில், அப்பொழுது நீ சாந்தியை அடைந்தவனாவாய். நிர்மலமாக இருக்கும் மனத்தில்தான், ஸத்யம், தானாக உதயமாகும். ஆதலால் இந்த நற்குணத்தில் எவ்விதத்திலும் பழக நீ முயலு.

தோல்வியானது வெற்றிக்கு ஒரு தூண்போன்றது. தோல்வியால் அதைரியமடையாதே. ஆடையை இறுக்கிக் கட்டு. எழுந்து நில்; தைரியமாயிரு. கஷ்டங்களோடு போராடு. அவைகளை ஒவ்வொன்றாகத் தோல்வியடையும் படி செய்.

எக்காரணத்தைக் கொண்டும் மனச்சோர்வடையாதே. ஆத்மகுணம் பொருந்தச் சிங்கம்போல நட. கஷ்டங்களை ஒவ்வொன்றாகத் தோல்வியடைவி. பொதுமக்கள் குற்றங் கண்டுபிடிப்பார்களே என்று பயப்படாதே. ஜனங்கள் மஹாதேவரையும், ஸ்ரீ சங்கரபவத் பாதரையும், கிருஷ்ண பரமாத்மாவையும், ஸ்ரீராமசந்திரனையும் இன்னும் தூஷித்த வண்ணமாகவே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பிரளய காலம் வரையிலும் அவ்விதமே நிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இவ்வுலகானது தாமஸகுணமுள்ள ஜனங்களால் நிரம்பியிருக்கிறது. ஸத்வகுணமுள்ளவர்கள் மிக அருமை. உன் மனத்தைக் கட்டுப் படுத்து. எச்சமயத்திலும் எந்த நிலைமையிலும் வைரம்போல நில். உன் மனம் சாந்தமாகவும் ஸம

நிலையிலும் இருக்கட்டும். இதுதான் உயர்ந்த ஞானம். இப்பொழுதே எழுந்துநில். ஆடையை வரிந்து கட்டிக்கொண்டு மனத்தோடும் இந்திரியங்களோடும் போர் தொடங்கு. இருமடங்கு பலத்தோடும் சக்தியோடும் உலகில் தொண்டாற்று. நீ சிறப்பான மேல் நிலையையடைவாய். கைவல்யம் உனக்குக் கைவரும்.

நீ ஆத்மாவா, அல்லது மனமா, அல்லது சரீரமா? நீ என்னுடைய நூல்களை ஆயிரக்கணக்கான முறை படித்தும்கூட நீ உன்னைச் சரீரமாகவும் மனமாகவும் மதித்து, உன்னைப்பற்றி அற்ப அவதூறுகள் சொல்லப்பட்டாலும் கூட நீ உன் மனச் சமாதானத்தை இழந்துவிடுகிறாய் உன்னுடைய அகங்காரத்தின் சக்தி அவ்வளவு பலமாயிருக்கிறது. ஜனங்கள் உன் மனத்தையும் சரீரத்தையும் தூஷிக்கக்கூடும். நீயே உன்னுடைய சரீரத்தினிடமும் மனத்தினிடமும் அருவருப்புக் கொள்ளுகிறாய். ஆதலால் உன் சரீரத்தையும் மனத்தையும் அவமதிக்கிறவர்கள் அன்பராகிவிடுகின்றனர். அன்ப, அவ்விதமிருக்க நீ ஏன் மனச் சமாதானத்தை யிழக்கவேண்டும்? நீ இன்னும் பலவீனனாகவேயிருக்கிறாய். நீ ஆத்மகுணங்களில் வளர்ச்சியடையவில்லை. பிறர் தூஷணைகளை அலக்ஷியம் செய். கடந்த ஸம்பவங்களைப் பற்றி நீ ஏன் மனம் புழுங்கவேண்டும்? இது மிகக் கெட்ட பழக்கம். உனக்கு நிம்மதி உண்டாகாது. தூஷணைகள், அற்ப அவதூறுகள் என்னும் இவைகளைத் தாண்டிச் செல்லு. அதோ காணப்படும் கற்பாறையைப் போல உறுதியாக நில். வைரம்போல ஆகிவிடு. உனக்குத் தீங்கிழைக்க முயலும் மனிதனுக்கு நன்மையையே செய். இதை அநுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவா.

நீ, உன்னை அழிக்க விரும்புகின்றவனிடத்திலும், உனக்கு விஷமிட எண்ணங் கொண்டிருக்கிறவனிடத்திலும், உன்னுடைய தலையைச் சீவுவதற்குக் கத்தியை உருவுகின்றவனிடத்திலும், உன்னுடை பரமசத்துருக்களுடத்தும் அன்பு செலுத்த முயலு. உண்மையில் இது ஒரு கஷ்டமான காரியந்தான். ஆனால் நீ உண்மையில் ஆத்ம குணங்களில் விருத்தியடைந்து முக்தியடைய விரும்பினால் இந்த அப்பியாஸத்தில் பழகத்தான் வேண்டும். இதற்குத்தான் உண்மையான ஸந்நியாஸம் என்று பெயர். தனக்கு உடம்பு கிடையாது என்னும் உணர்ச்சி எவனுக்கு இருக்கிறதோ அவனே உண்மையான ஸந்நியாஸி ஆவான். உன்னை அழிப்பதற்கு எண்ணங் கொண்ட ஜனங்களின் மத்தியிலும், மிகுந்த பிரதி கூலமான சுற்றுப் புறங்களுள்ள இடங்களிலும் நீ வாழ்ந்து, உன்னுடைய வேலையையும் தியானத்தையும் செய்யவேண்டும். நீ அப்பொழுதுதான் ஆத்ம குணங்களில் விருத்தியடைவாய். அப்பொழுதான் உனக்கு ஒரு ரிஷியைப்போலக் கலங்காத மனம் உண்டாகும். சந்தேகமில்லாமல் இந்த உபாயம் மிகக் கடினமானது தான். ஆனால், அது ஒருவனை உண்மையில் வைரம்போல மாற்றி விடுகிறது.

சில பொறாமையுள்ள ஜனங்கள் உனக்குப் பழியை உண்டுபண்ணுவதற்காக உன்னைப்பற்றித் தகாதவார்த்தைகளைச் சொல்லித் தூஷிக்கும்போது, நீ, அவ்வித மனக் கசப்பைக் கொடுக்கக்கூடிய ஸம்பவங்களைத் தைரியமாக எதிர்க்காமல், பொதுஜனங்களுக்குத் தொண்டு செய்வதிலிருந்து நீ விலகுவாயானால், அது உனக்குப் பெரிய நஷ்டத்தை உண்டாக்கும். அதனால் உன்னுடைய ஆத்ம

வளர்ச்சிக்கு நீ எதிர்பார்த்தபடி அசாத்தியமான பங்கம் ஏற்படும். பொது ஜனங்களின் அவதூறு, கடுஞ்சொற்கள்; துஷ்டர்களால் துன்பம் முதலிய கஷ்டங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு உனக்குப் போதுமான ஆத்ம குணங்களின் பலமும் தைரியமும் அவசியம் வேண்டும். ஸ்ரீராமனும், பஞ்சபாண்டவர்களும் அடைந்த கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கு உன்னுடையவை எம்மாத்திரம்? நீ இப்பொழுது உன்னுடைய ஆண்மையையும், ஆத்ம குணங்களின் தைரியத்தையும், ஆத்ம பலத்தையும்,வெளிப்படுத்து. நீ சென்றஆறுவருடங்களில் தியானத்தால் அடைந்த ஆத்மபலமானது இப்பொழுது பரீட்சிக்கப்படுகிறது. நீ உண்மையில் மனப்பூர்வமாகத் தியானத்தைச் செய்திருந்தால் இவ்விதக் கஷ்டங்களை ஒரு புன்சிரிப்புடன் ஸஹித்துக்கொள்ளுவதற்கு உனக்கு ஏராளமான பலம் இருக்க வேண்டும். உனக்குப் பலமில்லையானல் நீ தியானம் செய்வதில் ஏதோ தப்புகள் இருக்கவேண்டும். உண்மையான தியானம் அமோகமான ஆத்மபலத்தைக் கொடுக்கிறது.

அவதூறு, அவமரியாதை, கௌரவத் தாழ்வு, நிந்தை, கடுஞ்சொல் முதலியவைகளிடம் உனக்குப்பயம் வேண்டாம். அவைகளை ஆபரணங்களாக உன் உடலில் அணிந்து கொள்.

பலர் தங்களைப்பற்றி எவராவது அற்ப அவதூறு செய்தாலும் கூட மனம் புழுங்கித் தவிக்கிறார்கள். இவைகளெல்லாம் வீண் ஒலிகளே, நீ அவைகளை அஞ்சவேண்டியதில்லை. அவைகள் காற்றின் அசைவுகளைப் போன்றன. இவைகள் ஒன்றும் இல்லாத சூனியமே. பரிகாசம் என்பது யாது? அவதூறு என்பது என்ன? இவைகளைப் பிரித்து

விசாரம் செய். அவைகள் காற்றைப்போல ஒன்றுமில்லாது கண்ணுக்குப் புலப்படாது போய்விடும். அவதூறு முதலியவைகளை ஒரு காதில் வாங்கி இன்னொருகாது வழியாக விட்டுவிடு. எவ்விடத்தில் சப்தம் கிடையாதோ அந்த மரண தர்மமற்ற ஆத்மா நீதான்: உன்னை ஒன்றும் செய்யாது உனக்குப் புண்ணும் ஏற்படாது.

(7) திருப்தி

எல்லா ஆத்ம குணங்களிலும் திருப்தி என்பது மிக மேன்மையானது. ஒரு, போதுமென்ற மனம் இடைவிடாத விருந்திற்குச் சமம். ஒரு திருப்தியடைந்த மனிதன் எப்போதும் சாந்தனாகவும் கலங்காதவனாகவும் இருக்கிறான். எவனுக்குத் திருப்தி என்னும் ஆத்மகுணம் இருக்கிறதோ அவனொருவனே ஆத்ம ஞானத்தையடையத் தகுதியுள்ளவனாகிறான். ஆத்யாத்மிகம், ஆதி தைவிகம், ஆதி பௌதிகம் என்னும் மூன்றுவகை நெருப்புக்களைத் தணிப்பதற்குத் திருப்தி யென்பதே இனிமையான அமுதமாக இருக்கிறது. தன்னிடம் இல்லாத பொருள்களிடத்தில் எவனுக்கு ஆவல் கிடையாதோ, தான் அடைந்திருக்கும் பொருளில் மகிழ்ச்சியும் தன்னிடம் இல்லாத பொருளில் ஒரு மனச்சோர்வும் எவனிடம் இல்லையோ அவனே திருப்தியடைந்த மனிதனாகிறான். அவ்வித மஹாத்துமாக்கள் வாழ்க.

திருப்தியென்பதே அழியாத என்றுமுள்ள செல்வம். அது மனச்சமாதானத்தை யளிப்பதால், திருப்தியே இயற்கைச் செல்வமாகக் கருதப்படுகிறது. மோக்ஷவீட்டிற்குத் திருப்தியே காவற்காரனாயிருக்கிறது. நீ அவனோடு கூடினால் அல்லது நீ அவனுடைய நட்பை அடைந்தால், அவன்

தனக்கு நண்பர்களாகிய ஸத் ஸங்கம், ஆத்ம விசாரம், சாந்தி என்னும் மற்ற மூன்று காவற்காரர்களிடம் உன்னை அறிமுகம் செய்து வைப்பான். நீ அப்பொழுது எல்லையற்ற மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்யத்தில் வெகு சுலபமாக நுழைவாய். உலகப்பற்றுள்ள மனிதர்களின் பேராசை யென்னும் தணிக்கமுடியாத நெருப்பைக் குளிரச்செய்யச் சந்தோஷத் தைவிட அதிகக் குணம் வாய்ந்த குளிர்ச்சிபொருந்திய மருந்து வேறுகிடையாது.

பரம சாந்தியை அடைவதே உன்னுடைய வாழ்வின் நோக்கமாக இருக்கவேண்டும். சாந்தி, மோக்ஷம், மரண மின்மை என்னும் இவை மாறுபாட்டை அடையக்கூடிய (பர்யாய) சொற்கள். நீ இவ்வித நிலையை அடையும்போது சுகதுக்கத்தை அடையவேண்டு மென்ற மனத்திலுள்ள ஆவல் அடங்கிவிடும். இந்தப் பரமசாந்தி என்னும் நிலையை நீ அடையும்போது எல்லாவித விருப்பு வெறுப்புக்களும் மறைந்துவிடும்.

நீ இரவில் மிக்க களைப்பினால் தூங்கி ஆடிவழியும் போதும், உனக்குப் படுக்கச் செல்லவேண்டும் என்னும் விருப்பம் உண்டாயிருக்கும் போதும், மிகுந்த உருசியுள்ள உணவுவகைகளை உனக்கு உண்ணக்கொடுத்தால் அச்சமயத் தில் அவைகளைச் சாபபிடுவதற்கு உனக்கு மனமிராது. அச்சமயத்தில் எவ்விதச் சங்கீதக் கச்சேரியில் ஈடுபடுவதி லும் கூட உனக்கு அக்கரையிராது. அப்பொழுது உனக்கு வேண்டியது சாந்தியோடு கூடிய இளைப்பாறலே. இதனால் மனம் சாந்தியையே விரும்புகிற தென்றும் பொருள்களை வெறுக்கின்ற தென்றும் நிதர்சனமாக நிரூபணம் செய்யப்

படுகின்றாய். உலகப்பற்றுள்ள ஜனங்களுக்கு, எங்கே சாந்தியிருக்கிறதென்றும் அதை எவ்விதம் அடைவதென்றும் தெரியாது. அவர்கள் இளைப்பாறுதல் அல்லது சாந்தியை, வெளிப்பொருள்களிடமிருந்து அடைய முயல்கிறார்கள். இவைகளிடமிருந்து சாந்தியை அடைய அவர்கள் ஒவ்வொரு முறையிலும் தவறி நம்பிக்கையற்றவர்களாகிறார்கள். அந்தச் சாசுவதமான சாந்தி ஒருவனுடைய சொந்த ஆத்மாவிலேயே இருக்கிறது. அதை ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தின் மூலமாகவே அடையக்கூடும்.

உன்னிடம் சாந்தியிருக்குமானால் நீ அதை மற்றவர்களுக்காகப் பிரசாரம் செய்யத் தகுதியுள்ளவனாயிருப்பாய். நீ சாந்தியோடு கூடிய வாழ்வை நடத்தவேண்டும். நீ அதில் வசிக்கவேண்டும். அதை நீ உணரவேண்டும். அதை நீ உன்னுடைய இருதயத்தில் நிலைநிறுத்தவேண்டும். அதை அப்பொழுதுதான் நீ உலகிற்கு இன்றியமையாத ஆக்கத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவனாவாய். நீ எங்குச் சென்றபோதிலும் உன்னோடு பழகுகிறவர்கள் உன்னுடைய ஆத்ம ஒளியால் மாறுதலையடைவார்கள். அவர்கள் அருள் பெற்று உயர்வை அடைவார்கள். உன்னுடைய இனிமைபொருந்திய ஸந்நிதானத்தில் விரோதமான அசைவுகள் மறைந்துவிடும். எல்லாப் பேதபுத்தியும் முடிவடைந்து விடும். வெறுப்பு, சச்சரவு என்னும் இவைகளைக் கொடுக்கும் எல்லா ஒலிகளும் இனிய ஸங்கீதமாக மாறிவிடும். உன் முன்னிலையில் கோபகுணமுள்ளவர்கள், நோயாளிகள் முதலியவர்கள், புதிய பலம், புதிய நம்பிக்கை, ஆச்சரியமான ஆனந்தம் என்னும் இவைகளை அடைவார்கள்.

(8) அன்பும் காருண்யமும்

தொடர்ச்சியாகக் கருணை பொருந்திய செய்கைகளைச் செய்வதால் மாத்திரம் மரணமற்ற நிலைமை அடையப்படுகிறது. அன்பு பொருந்திய இருதயத்தோடு இடைவிடாத தொண்டாற்றுவதன் மூலம் வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை முதலிய துர்க்குணங்கள் நீக்கப்படுகின்றன. புத்தபகவான் இன்னும் நமது இருதயங்களில் வசித்துக்கொண்டிருக்கிறார். ஏன்? ஏனென்றால், அவர் பரிபூரண அன்பு பொருந்தியவராக இருந்தார்; அவர் அபாரமான தொண்டுகளைச் செய்தார்; அவர் இரக்கமே ஓர் உருக்கொண்டுவந்தது போன்று இருந்தார். அன்பு பொருந்திய காரியங்களை நீ செய்தால் அதிகபலம், அதிகச் சந்தோஷம், அதிகத் திருப்தி என்னும் இவைகளை அடைவாய். நீ மரணத்தறுவாயிலிருக்கும் போது கூட உன் இருதயமானது சாந்தமாகவே இருக்கும். நீ எல்லோராலும் நேசிக்கப்படுவாய். கருணை என்னும் குணத்தின் பழக்கம், அறச்செய்கைகள், அன்பு பொருந்திய தொண்டுகள் முதலியவை, இருதயத்தைச் சுத்தமாக, இளகும்படி செய்து இருதய தாமரையை மேல் நோக்கித் திருப்பி, தெய்விக ஒளியை அடைவதற்காக முமுக்ஷுவைப் பக்குவஞ் செய்கிறது.

ஓர் இரக்க குணமுள்ள மனிதன், தன்னை, ஒரு கஷ்டத்திலோ அல்லது துக்கத்தையடைந்தோ இருக்கும் இன்னொரு மனிதனுடைய நிலைமையில் இருப்பதாகப் பாவித்துக் கொள்ளுகிறான். அப்பொழுது அவனுக்கு உண்மையான இரக்கம் உண்டாகி அவனுடைய கஷ்டங்களைப் போக்குவதற்கு முயல்கிறான். ஓர் இளகிய மனத்தை

யுடைய மனிதன், பரிதாபப் படக்கூடிய நிலைமையிலிருக்கும் யாரையாவது பார்க்கும்போது, அவ்வித நிலைமையில் தானே இருப்பதாக உணர்கிறான். ஆதலால் இரக்கம் காட்டுவது ஒரு தெய்விகச் செல்வமாக இருக்கிறது. ஆதலால் நீ இந்தச் சத்வகுணத்தில் முடிந்தவரையில் அதிகமாகப் பழகி விருத்தியடைவாயாக.

பாபத்தை வேரறுத்துவிடு. தர்மத்தைப் பயிராக்கு. கருணை, சுயநலமின்மை, பொறுமை, உலகிலுள்ள எல்லாப் பிராணிகளிடத்திலும் பரிசுத்தமான அன்பு, அடக்கம் முயற்சி, சாந்தி முதலியவைகளை விருத்தி செய். கடவுளிடத்தில் உயர்ந்த வாழ்க்கையை நடத்து. நல்லவனாயிரு; நன்மையையே செய்.

எம்முறையினாலாவது ஒவ்வொரு ஜீவராசியையும் காப்பாற்று. தலையைக் குனிந்தபடி நட. சிறு பூச்சி, புழுக்களை மிதியாதே. யாருக்கும் துன்பத்தைக் கொடுக்காதே. யாராவது கஷ்டத்திலிருப்பதைப் பார்த்தால் உன் இருதயத்தில் இரக்க உணர்ச்சி உண்டாகட்டும். உன்னாலானவரையில் பிறர் துன்பத்தைப் போக்க முயற்சிசெய். கருணையென்பதே உயர்ந்த கருவி. எதையும் கொல்லாதே. கொல்லாமையே உயர்ந்த அறமாக இருக்கிறது.

தயை என்பது உள்ளேயிருந்தே வருகிறது. அது இயற்கையானது. அது ஒரு சிறந்த குணம். ஒருவன் பிறருடைய கஷ்டங்களைப்பற்றிக் கேட்கும்போது அருள் உண்டாகிறது.

உங்களுடைய ஊழியர்களை நூற்றெட்டு முறை மன்னித்து விடுங்கள். அவர்கள் கல்வியற்றவராகாவும் பலமற்றவராகவும் இருக்கிறார்கள். நீ உன் குழந்தைகளிடம் மன்னிப்புக் காட்டுவதுபோல அவர்களுடைய குற்றங்களையும் மன்னித்துவிடு. நீ எதைச் சாப்பிட்டாலும் அவர்களுக்கும் ஒரு பங்கு கொடு. ஸமபாவம் அல்லது ஸமதிருஷ்டியை விருத்தி பண்ணு. இதுவே ஞானத்தின் ஸாரம்.

" க்ஷமா வீரஸ்ய பூஷணம் ". மன்னித்தல் என்பது பலவானுக்கு ஓர் ஆபரணம் போன்றது. மன்னிப்பு ஒரு தெய்விகக் குணமாய் இருக்கிறது. " தவறுதல் மனித சுபாவம், மன்னிப்பது தெய்வ குணம் " என்னும் பழமொழியை நீங்கள் நன்றாக அறிவீர்கள். யுதிஷ்டிரருக்கு இக்குணம் அபாரமாக இருந்தது. பொறுக்க முடியாதபடி ஆத்திர மூட்டப்பட்டுங்கூட அவர் எவரிடத்திலும் மனத்தாங்கலையோ கோபத்தையோ அடைந்ததில்லை. அவரை அவமதித்தவர்களிடம் அவர் மன்னிப்பையே காட்டினார். அவர்களைக் காப்பாற்றவும் செய்தார். எவ்வளவு பெருந்தன்மைவாய்ந்த அரசர் !

ஒரு மனிதனைத் துப்பாக்கிக் குண்டினாலும் அன்பின் மூலமாகவும் கொன்றுவிடலாம். பின்னே சொல்லியமுறை மிக்க பலம் பொருந்தியது. அன்பு ஒரு மனிதனைப் பணியும்படி செய்கிறது. அன்பு மனத்தைப் பரிசுத்தமாக்குகிறது. ஆதலால் அன்பை விருத்தி செய். எல்லோரிடத்திலும் அன்பாயிரு.

தந்திரம், சாமர்த்தியம் முதலியவை பிறரிடத்தில் வெறுப்பு, அவநம்பிக்கை என்னும் இவைகளையே உண்

டாக்குகின்றன; நீ பிறர் இருதயங்களைக் கபடமின்மையாலும், அன்பாலும் நேர்மையினாலும் வென்றுவிடலாம். நீ பிறர் இருதயங்களைச் சுயநலமற்ற தொண்டாலும், அடக்கத்தாலும் கவர்ந்து விடலாம்.

எவன் சுயநலத்தைத் துறந்துவிடுகிறானோ, எவனிடம், தைரியம், பயமின்மை, பொறுமை, கருணை, எல்லா ஜீவராசிகளிடத்திலும் அன்பு முதலிய நற்குணங்கள் கணக்கின்றிக் காணப்படுகின்றனவோ அவன் ஒருவனே மரணமற்ற நிலை அல்லது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைகிறான்.



அத்தியாயம் VII

பிராணாயாமம்

(1) பிராணாயாமமும் பழகு முறையும்

உலகவாழ்க்கையில் ஈடுபட்ட மக்கள் மூச்சுவிடுவதில், ஒழுங்கு அளவு முதலிய எவையும் இல்லை. ஒரு யோகிதன் மூச்சை ஒழுங்குபடுத்தி அதில் ஓர் இன்பங் காண்கின்றான். சுவாசம் ஒழுங்குபட்டு ஒற்றுமை அல்லது இனிமை உண்டாகும்போது மூச்சானது நாசிக்குள்ளேயே இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். சுவாசத்தைக் கட்டுவதால் கும்பகம் அல்லது மூச்சை வெளிவராமல் தடுத்தல் என்பது உண்டாகும். மூச்சுத் தானாகவே நின்றுவிடுகிறது. பிறகு வெறும் கும்பகம் உண்டாகிறது. மனம் பூரணமாக அசைவற்று நிற்க ஸமாதி ஸித்திக்கிறது. சுவாசத்தின் ஒழுங்கும் கும்பகமும் மனத்தை ஒருமுகமாக்குவது, தியானம் என்னும் இவைகளுக்குப் பேருதவி செய்கிறது.

பிராணாயாமப் பழக்கம், சரீரம், மனம், புத்தி, இந்திரியங்கள் முதலியவற்றுக்குப் பெருத்த நன்மையளிக்கிறது உடல் நோய்களைக் குணமாக்குகிறது; சரீரத்தின் உள்ளேயிருக்கும் அறைகளையும், தசை நார்களையும், நரம்புகளையும் சுத்தி செய்து அவைகளுக்குப் புத்துயிரளிக்கிறது; சரீரத்திற்கு ஒரு புதிய பலத்தை யளிக்கிறது; மனத்தை அலையாமலிருக்கும்படி செய்கிறது; மனத்திலுள்ள மாசுகளையும் கூடப்போக்கடிக்கிறது; புத்தியைப் பலப்படுத்தி

அதன் சக்தியை அதிகப் படுத்துகிறது; நினைவாற்றலை விருத்தி செய்கிறது. அமைதியற்ற இந்திரியங்களைச் சாந்தப் படுத்தி அவற்றின் வெளிச்செல்லும் இயற்கையைத் தடை செய்கிறது. எவ்விதம் மலையிலிருந்து வெட்டியெடுக்கப் பட்ட தாதுப் பொருள்களில், அசுத்தங்கள், துருத்தியின் உதவியால் பூரணமாக எரிக்கப்படுகின்றனவோ அவ்விதம் இந்திரியங்களால் உண்டாகப்பட்ட கறைகள் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதால் எரிக்கப்படுகின்றன. ஆகலால் ஒழுங்காகப் பிராணாயாமத்தைப் பழகிவா. அதுவே சுத்தி செய்யும் முறை. பிராணாயாமம் ஒரு பெரு வேள்வி. பிராணன் அபானனில் சேர்ந்து விடுகிறது. யோகத் தீயில் எல்லாப் பிராணன்களும் ஹோமத்திரவியங்களைப் போல ஆகுதி செய்யப்படுகின்றன.

பிராணாயாமத்தின் முடிவும், பிரத்யாகாரத்தின் தொடக்கமும் எப்பொழுது உண்டாகும் என்று சொல்வது மிகக் கடினம். கேவல கும்பகம், கேசரி முத்திரை என்னும் ஸாதனங்களிற் பயின்ற யோகமாணவன் எத்தகைய தொல்லையுமின்றிப் பிரத்யாகாரத்தைத் தொடங்கலாம். ஒரு முறையில் 80 கும்பகம் வீதம், நான் ஒன்றுக்கு நான்கு தடவை பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்கிறவர்கள், பொதுவாக மூன்று மாதங்களுக்குள் பிரத்யாகாரத்தில் வெற்றியடையலாம். நீ மூன்று நிமிஷங்கள் வரையில் மூச்சை அடக்கமுடியாமல் அல்லது 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தை 180 முறை மனத்தால் நினைக்கும் வரையில் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடுமானால் அப்பொழுது நீ பிரத்யாகாரத்தை ஓரளவில் அநுஷ்டிக்கத் தகுதியுள்ளவனாவாய்.

எவர்கள் உத்தமப் பிராணுயாமத்தை 20 : 80 : 40 என்றும் விகிதத்தில் தினம் ஒருமணிநேரம், ஆறுமாதங்களுக்கு அப்பியாஸம் செய்கிருர்களோ அவர்கள் ஓர் அளவுக்குப் பிரத்யாகாரத்தைச் செய்யச் சக்தியுள்ளவராவார்கள்.

பிராணுயாமமானது மனத்தை அசையாமல் நிறுத்துவதால் ஹடயோகிகளுக்கு மாத்திரமல்லாமல் இராஜயோகிகள், வேதாந்திகள் என்னும் இருவகையினருக்கும் கூட மிகுந்த உதவியளிக்கிறது. பொருளறிவோடு 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தின் பேரில் தியானம் செய்வதில் பழக்கப்பட்ட ஒரு வேதாந்த மாணவன்சூரிய பேதத்தை அப்பியாஸம் செய்துகொண்டிருக்கும்போதுகூட எப்பொழுதும் ஆத்மாவையே இடைவிடாது சிந்தித்து, ஆனந்த சொரூபனை ஆத்மாவினிடம் ஏகாக்கிர சித்தனுக இருப்பான். ஓர் இராஜயோகியாகவோ, அல்லது ஈசுவரன் மீது ஏகாக்கிர சித்தத்தோடு தியானம் செய்யத் தகுதியுடையவனுகவோ ஆவான். ஒரு ஹடயோகி மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியின் மீது ஏகாக்கிரத்தோடு தியானித்து மூலாதாரம் துளைக்கப்பட்டுக் குண்டலினி ஸ்வாதிஷ்டானத்தை நோக்கி ஊர்வதை உணர முயல்கிருன்.

ஒரு தட்டான் எவ்விதம் உலையில் வைத்துக் காய்ச்சுவதாலும் ப்ளோபைப் (Blowpipe) என்னும் மெல்லிய துவாரமுள்ள ஊதுகுழலைக் கொண்டு பலமாக ஊதுவதாலும் பொன்னில் கலந்திருக்கும் அழுக்கை நீக்குகிருனே அவ்விதம் ஒரு யோகமாணவன் தன்னுடைய சுவாச கோசத்தை ஊதுவதால் அல்லது பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்வதால் சரீரத்தின் அசுத்தங்களை நீக்குகிருன்.

பிராணுயாமத்தில் பழகுகிறவர்களுக்குச் சுவாச கோசத்தின் தொழில் முறைகள், அதன் அமைப்பு என்பவைகளின் அறிவு இன்றியமையாதது. பிராணிகளின் உற்பத்தி, வளர்ச்சி என்பவைகளைப் பற்றி விரிவாகச் சொல்லும், ஹாலி பர்ட்டனின் உடற் கூறு நூல் (Halli Burton's Physiology) அல்லது ஹக்ஸ்லியின் உடற்கூறு நூல் (Huxley's physiology) என்னும் இவற்றுள் ஏதாவதொன்றைப் படிக்கும்படி வாசகர்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். தேன்கூட்டிலுள்ள அறைகளைப் போன்ற சிறிய பள்ளங்கள் (Alveolus), சுவாஸ கோசத்தின் லோப்ஸ் (Lobes) என்னும் பகுதி, காற்றுப்பைகள் (Airsacs), ப்ராங்கஸ் (Bronchus) என்னும் காற்றுச் செல்லும் இரண்டு முக்கிய குழாய்கள், மூச்சுக் குழலின் மேல் பாகத்திலிருந்து மேலே சொல்லிய குழாய்களுக்குச் செல்லும் சுவாஸக் குழாய் (Trachea), காற்றை உள்ளுக்கு இழுப்பது, காற்றை வெளிவிடுவது என்பவைகளின் ஆரம்ப அறிவு அத்தியாவசியமானது.

கங்கை, யமுனை, ஸரஸ்வதி என்னும் இம்மூன்று நதிகளும் கூடுமிடத்திற்குத் 'திரிவேணி' என்று பெயர். யோகத்திலும் இடை, பிங்களை, ஸுஷும்னை என்ற இந்த மூன்று நாடிகளும் கூடுமிடத்திற்கு 'திரிவேணி' என்று பெயர்.

சுவாஸத்தை உள்ளுக்கு இழுத்த பிறகும் அதை வெளிவிடுவதற்கு முன்பும் உள்ளகாலத்திற்கு உள்கும்பகம் என்றுபெயர். மூச்சை வெளிப்படுத்தின பின்பும் அடுத்த படி மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும் முன்பும் உள்ள காலத்

திற்கு வெளிக் கும்பகம்என்று பெயர். சுவாஸத்தை அசையாமல் நிறுத்துவதற்கே கும்பகம் என்று பெயர் கும்பகமானது குண்டலினி சக்தியை விழிக்கும்படி செய்கிறது; சரீரத்தினுடைய பல உறுப்புகளின் தொழில் முறைகளுக்கு அதிக ஊக்கமளிக்கிறது; அதை அப்பியாஸம் செய்கிறவனுடைய ஆயுளை விருத்தி செய்கிறது. அது சுவாஸகோசம், வயிறு, குடல், மூத்திராசயம் (Kidneys), பித்தாசயம் முதலிய உறுப்புகளின் பற்பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகிறது. அது ஜாடராக்கினி என்னும் ஜீரணம் செய்யும் நெருப்பை அல்லது உஷ்ணத்தை விருத்தி செய்து நல்ல பசியை உண்டாக்குகிறது. அது கண்களிலும் முகத்திலும் ஒரு ஒளியை உண்டாக்குகிறது.

பிராணனின் சேஷ்டை அல்லது அசைவும், வாஸனைகளுமே மனமென்னும் மாத்திரத்திற்கு இரண்டு விதைகளாக இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று இருந்தால் இரண்டும் இறந்துவிடுகின்றன. பிராணன் சலிக்கும்போது மனமும் அசைய ஆரம்பிக்கிறது. ஒழுங்கான பிராணுயாமாப்பியாஸத்தால் நீ பிராணனைக் கட்டுப் படுத்திவிட்டால் மனமென்னும் பக்ஷியானது எளிதில் அகப்பட்டுக்கொள்ளும். பகுத்தறிவாலும், விசாரத்தாலும், மித்யாதிருஷ்டி அல்லது பொய்த்தோற்றம் என்னும் நிச்சய புத்தியாலும் நீ எல்லா வாஸனைகளையும் அழித்துவிடக்கூடும்.

ஆரம்பத்தில் ஓர் ஆறுமாதங்களுக்குச் சுவாஸத்தை உள்ளுக்கு இழுப்பது, வெளிவிடுவது என்னும் ஓர் அற்பப் பிராயணுயாம முறையைக் கைக்கொள்ளுவது போதுமானது.

உனக்கு நன்மையைத்தரக்கூடிய ஏதாவது ஓர் ஆஸனத்தைக் கைக்கொண்டு, தலை, கழுத்து, உடல் என்ற உறுப்புக்களை ஒரு நேர் கோட்டிலிருக்கும்படி வளையாமல் நிமிர்ந்து இரு. காற்றை, மெதுவாக, இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாக எதுவரையில் இலேசாக உள்ளுக்கிழுக்க முடியுமோ அதுவரையில் இழு. மூச்சைத் தங்கும்படி செய்யாதே. அல்லது கும்பகம் செய்யாதே. பிறகு மெதுவாக வெளியே விடு. காற்றை உள்ளுக்கிழுக்கையில் மனத்தில் 'ரா' என்னும் அக்ஷரத்தையும் வெளியே விடுகையில் 'மா' என்னும் அக்ஷரத்தையும் உச்சரி.

இதை மூன்று மாதங்கள் வரையில் அப்பியாஸம் செய். முதலில ஆறு தடவை போதுமானது. பிறகு மெல்ல மெல்ல 30 தடவை வரையில் அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. மூன்றுமாதங்களுக்குப் பிறகு நீ, தயவுசெய்து உன்னுடைய அநுபவங்களைப் பற்றி எனக்கு எழுது. உனக்கு நான் கும்பகம் அல்லது மூச்சை அசையாமல் நிறுத்துவதற்கான பிராணயாம முறையைப்பற்றித் தெரிவிக்கிறேன். இதைக் காலையில் வெறுங் குடலாயிருக்கும் போது அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். உஷ்ணமான தினங்களில் பிராணயாமத்தைப் பழகாதே. நீ இந்த அப்பியாஸத்தை மழைக்காலத்திலோ அல்லது குளிர் காலத்திலோ ஆரம்பிக்கலாம்.

இடது நாசியால் காற்றை உள்ளுக்கிழுத்து வலது நாசியின் வழியாக வெளியேவிட்டுப் பிறகு மறுபடியும் வலது நாசியின் வழியாக உள்ளுக்கிழுப்பதையும் இடது நாசியின் வழியாக வெளிவிடுவதையும் செய்வது என்னும்

பிராணுயாம முறையினுல் மனமும் சுவாஸமும் சமநிலையில் நிற்கின்றன.

சூரிய பேதப் பிராணுயாமம் செய்வதில் இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன. ஒருவன் காற்றை வலது நாசியின் வழியாக உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசியின் வழியாக வெளிவிடல் பெரிதும் விரும்பத்தகுந்தது. மூர்ச்ச கும்பகம் என்னும் முறையில், ஒருவன் மூர்ச்சையடைந்து கீழே விழும்வரையில் சுவாஸத்தை நிறுத்தவேண்டும். சுவாஸமானது அதிக காலத்திற்கு நிறுத்தப்படுகிறது. எதுவரையில் சுவாஸத்தை அதிக நேரம் நிறுத்துகிருயோ அதுவரையில் மனம் அதிக சாந்தத்தோடு இருக்கிறது. நீ அநுலோமப் பிராணுயாமம், சீதலி, பஸ்த்ரிகம் என்னும் முறைகளை அப்பியாஸம் செய்தால் அது உனக்கு முற்றிலும் போதுமானது.

பஸ்த்ரிகப் பிராணுயாமம் என்னும் முறையினுல் ஒரு யோகியானவன் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கிக்கொண்டு பனிக்கட்டியாக உறைந்துகிடக்கும் இமாலயப் பிரதேசங்களில் குளிரைத் தடுப்பதற்குவேண்டிய எவ்விதக் கம்பளங்களும் இல்லாமல் வாஸம் செய்கிருன்.

அதிக ஸாதனைகளையும் பிராணுயாமத்தையும் சேர்த்துப் பழகாதே. யோகஸாதனங்களில் மெல்ல மெல்ல, படிப்படியாக, கொஞ்சங்கொஞ்சமாகப் பழகவேண்டும். அப்பொழுதுதான் தேர்ச்சி நிச்சயமாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும்.

நீ கோடைகாலத்தில் குளிர்ச்சிபொருந்திய காலை நேரத்தில் மாத்திரம் அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும்.

உனக்குச் சௌகரியப்படுமானால் ஓர் ஆறு. அல்லது ஏரி, அல்லது கடல் என்னும் இவைகளின் அருகில் உட்கார்ந்து கொள். உஷ்ணக்காற்றுக் கிளம்புமானால் பிராணாயாமம் செய்வதை நிறுத்திவிடு. கோடைகாலத்தில் உன்னுடைய உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கச் 'சீதளி' என்னும் பிராணாயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்யலாம்.

நீ பிராணாயாமத்திற்கும் பூரணமாகச் சரணடைந்து விடு. உன் மனம் பிராணாயாமத்தில் பூரணமாகத் திரும்பி விட்டால் கும்பக அப்பியாஸம் செய்வதில்மாத்திரம் அடுத்தபடியாகச் சிரத்தை எடுத்துக்கொள். கீதையானது "பிராணாயாம பராயணா:—பூரணமாகச் சுவாஸத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள்" என்று சொல்லுகிறது. ஆதலின் நீ ஒவ்வொருபடியிலும் மிகுந்த ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்.

ஓ அன்ப, நீ உன்னுடைய பகுத்தறிவை உபயோகப் படுத்தி விழிப்புடன் இருந்தால், பிராணாயாமம், ஆஸனம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்வதில் யாதொரு அபாயமும் கிடையாது. ஜனங்கள் யாதொரு காரணமின்றிப் பயப்படுகிறார்கள். நீ அஜாக்கிரதையாக இருந்தால் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் அபாயம் உண்டாகிறது. மாடிப்படிகளின் வழியாகக் கீழே இறங்குவதில் உனக்குக் கவனமில்லாமற்போனால் நீ கீழே விழுந்து கால்களை ஒடித்துக்கொள்வாய். நகரத்தில் ஜனக்கூட்டமான வியாபார ஸ்தலங்களில் நீ அஜாக்கிரதையாக நடந்துசென்றால் உன்னை மோட்டார் கார்கள் நசுக்கிவிடும். நீ கூட்டமான ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் கவனக்குறைவாக டிக்கட்டு வாங்கிச்

கொண்டிருந்தால் நீ உன்னுடைய பணப்பையை இழந்து விடுவாய். நீ மருந்து கலப்பதில் அஜாக்கிரதையாக இருந் தால், ஒரு விஷத்தாலோ அல்லது தப்பான மருந்தாலோ, அல்லது சரியான மருந்தை அதிகமாக்குவதாலோ நோயா ளிக்கு மரணத்தை உண்டாக்கக்கூடும். அதுபோல நீ பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்யும்போது உன்னு டைய ஆகாரத்தைப்பற்றி மிகஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண் டும். நீ அதிகமாகச் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடவேண்டும். நீ கனமில்லாததும், எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான ஆகாரத்தையே சாப்பிடவேண்டும். நீ இணைவிழைச்சில் மிதமாக இருக்கவேண்டும். மூச்சை அடக்குவதில் நீ உன் சக்திக்கு மீறிப்போகக்கூடாது நீ முதலில் சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுப்பது, வெளி விடுவது என்னும் அப்பியாஸத்தைமாத்திரம், ஒன்று அல்லது இரண்டுமாதங்களுக்கு அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். நீ விகிதத்தை மெதுவாக 1: 4: 2-ல் இருந்து 16: 64: 32-க்கு உயர்த்தவேண்டும். (அதாவது நீ ஒரு நிமிஷம் சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுத்தால் நான்கு நிமிஷங்கள்வரை யில் கும்பகம் செய்யவேண்டும்; பிறகு மெதுமாக இரண்டு நிமிஷங்களில் வெளியே விடவேண்டும்.) நீ சுவாஸத்தை மிக மிக மெதுவாக உள்ளுக்கிழுக்கவேண்டும். இவ்வித விதிகள் பின்பற்றப்பட்டால் பிராணுயாமாப்பியாஸத்தில் யாதொரு அபாயமும் கிடையாது.

வஜ்ராஸனத்தில் உட்காரு. முஸல்மான்கள் தொழ ஆரம்பிக்கும்போது இந்த ஆஸனத்திற்றான் அமர்ந்திருப் பார்கள். சரீரத்தைக் கீழே வளை. உன்னுடைய நெற்றி யானது பூமியையோ அல்லது படுக்கையையோ தொட்

டும். பிறகு முன்னிருந்த நிலைக்குத் திரும்பிவா. இவ்விதம் பன்னிரண்டு முறைசெய். தூக்கம் பறந்துவிடும். ஒரு சிறிது கும்பகத்தையும்கூடச் செய். இரவு ஆகாரம் இலேசாக இருக்கட்டும். ஒரு பரோடா, பால் அல்லது பழங்கள் இவைகளைச் சாப்பிடு. பகல் உண்டியையும் இரவுண்டியையும் அதிகநேரம் கழித்து உண்ணுதே. உன்னுடைய இராச் சாப்பாட்டை 7 மணிக்குள் முடித்துக் கொள். நீயும்கூடத் தியானம், ஜபம் என்பவைகளைச் செய்வதற்கு வஜ்ராஸனத்தில் உட்காரலாம். இந்த ஆஸனத்தில் யார் உட்காருகிருர்களோ அவர்களுக்கு ஒருபோதும் தூங்கி ஆடிவிழும் உணர்ச்சி உண்டாகாது.

(2) பிராணுயாமத்தில் குறிப்புகள்

பிராணன் அல்லது சுவாஸம்தான் மூத்தது. தாயாரின் கருப்பையில் குழந்தை பிறந்தகணமே பிராணன் தன் தொழிலைச்செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இதற்கு நேர் விரோதமாகக் காது முதலிய இந்திரியங்கள் அதனதன் இடங்களாகிய காது முதலிய உறுப்புக்கள் உண்டான பின்பே தங்கள் தொழிலைச்செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. உபநிஷத்துக்கள் பிராணனை மூத்ததாகவும், உயர்ந்ததாகவும் மதிக்கின்றன. பிராணன் ஒரு பக்கத்திலும் இந்திரியங்களும் மனமும் மற்றொரு பக்கத்திலும் நின்று போர் செய்ததில் பிராணனே வெற்றிபெற்றபடியால் அது உயர்ந்ததாக மதிக்கப்படுகிறது. மனமும் இந்திரியங்களும் ஒன்று சேர்ந்து "ஓ பிராணனே, உன்னுடைய உதவியில்லாமல் நாங்கள் உயிர்த்திருக்கமுடியாது. உன்னுடைய பெருமையே பெருமை. இப்பொழுது உடம்பில் குடியிரு. வெளியே செல்லாதே. நாங்கள் உனக்குத் தொண்டு

செய்வோம். நாங்கள் உன்னுடைய உயர்வைக் கிரமமாக ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம்" என்று தெரிவித்துவிட்டன.

பிராணனென்பது சூக்கும சரீரத்திற்கும் தூல சரீரத்திற்கும் இடையிலுள்ள கொக்கிபோன்றது. அந்தக் கொக்கியென்னும் பிராணன் துண்டிக்கப்பட்டால் சூக்கும சரீரத்திற்கும் தூல சரீரத்திற்கும் பிரிவு ஏற்படுகிறது. மரணம் உண்டாகிறது. தூல சரீரத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த பிராணன் சூக்கும சரீரத்திற்குத் திரும்பி வந்துவிடுகிறது.

ஐந்து தன் மாத்திரைகளின் ராஜஸ பாகத்தின் ஸமஷ்டிக்கேப் பிராணன் என்று பெயர். அது பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், ஸமானன் என ஐந்து வாயுக்களாகப் பிரிந்து வாக்கு, கை, கால், குதம், குஹ்யம் என்னும் கர்மேந்திரியங்களில் நின்று வேலை செய்கிறது. கர்மேந்திரியங்கள் ஐந்தும் பிராணமய கோசத்தைச் சேர்ந்தவைகளே.

பிராணன் என்பது அன்னத்தைச் சீரணமாக்கி அதை அன்னஸாரமாகவும், இரத்தமாகவும் மாற்றி அவற்றை மூளைக்கும் மனத்திற்கும் அனுப்புகிறது. அப்பொழுது மனம் சிந்தனை செய்யும் சக்தியை அடைந்து பிரஹ்மத்தைப் பற்றி விசாரணை செய்கிறது.

ஒரு தட்டான் எப்படி உலையில் வைத்துக்காய்ச்சுவதாலும், 'ப்ளோபைப்' (Blow pipe) என்னும் மெல்லிய துவாரமுள்ள ஊதுகுழலைக்கொண்டு பலமாக ஊதுவதாலும் பொன்னில் கலந்திருக்கும் அழுக்கை நீக்குகிறானோ அப்படி ஒரு யோகமாணவன் தன்னுடைய சுவாஸ கோசத்தை

ஊதுவதால் அல்லது பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்வதால் சரீரத்தின் அசுத்தங்களை நீக்குகிறுன்.

பிராணன், அபானன் என்னும் இரண்டு வாயுக்களை ஒன்று சேர்த்து, சேர்க்கப்பட்ட பிராணுபானவாயுக்களை மெதுமாக மேல் நோக்கித் தலைக்குக் கொண்டு செல்வதே பிராணுயாமத்தின் நோக்கம். தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினியை எழுந்திருக்கும்படி செய்வதுதான் பிராணுயாமத்தின் பயன்.

பிராணுயாமமானது முக்கியமாகச் சுவாஸத்தைப் பொறுத்த அப்பியாஸமாக இருந்தபோதிலும் அது உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்களுக்கும் பொதுவாக உடலுக்கும் நல்ல பயிற்சியைக் கொடுக்கிறது. பிராணுயாமம் எல்லாவித நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது; ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்கிறது; சீரண சக்தியைக் கொடுக்கிறது; நரம்புகளுக்குப் புத்துயிரையளிக்கிறது; ராஜத குணத்தைப் போக்குகிறது; குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகிறது. அது நல்ல தேகாரோக்கியத்தையும் மனம் சலிக்காமலிருக்கும் தன்மையையும் அளிக்கிறது. ஒரு பிராணுயாமாப்பியாஸி மூச்சை அடக்கிக்கொள்ளுகிறுன். அவனுடைய மார்பில், ஜனங்கள் கற்பாறைகளை வைத்து உடைக்கிறுர்கள். இவன் பிராணனை அடக்கினவனுதலால் அதனுக்கு எவ்விதத் தீங்கும் உண்டாவதில்லை. பிராணுயாமப் பயிற்சிசெய்யும் ஒருவனுடைய சரீரம் வியாதியற்றதாகவும், சரீரத்தின் நிறம் வசீகரம் பொருந்தியதாகவும், குரல் மிக இனிமையாகவும், உடல் நறுமணம் பொருந்தியதாகவும் இருப்பதோடு அவன் மலஜலம் கழிப்பது மிக அற்பமாயிருக்கும்.

நீ பிராணுயாமாப்பியாசம் செய்யும் அறையானது ஈரமற்றதாகவும் காற்ருேட்டமுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். அது நன்ருகக் காய்ந்து பரமசுத்தமாக இருக்கவேண்டும். பனி, குளிர்ந்தகாற்று முதலியவை இல்லாதபோது ஓர் ஆறு அல்லது ஏரியின் பக்கத்திலும், தோட்டத்தின் ஏதாவது ஒரு மூலையிலும்; வெட்ட வெளியிலும், ஒரு குன்றின் உச்சியில் அல்லது அடிவாரத்திலும் பிராணுயாமப் பயிற்சி செய்யலாம்.

தினந்தோறும் மனத்தை ஸத்தியத்தில் உறுதியாக நிறுத்தியே பிராணுயாம அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது சித்தமானது ஸுஷும்னையில் லயித்துவிடுகிறது. அது சலிக்கும் தன்மையை இழந்துவிடுகிறது. பிராணுயாமத்திற்கு ஆழ்ந்த ஏகாக்கிரமும், கவனமும் அவசியமாகவேண்டியிருக்கிறது.

பிராணுயாமத்தின் எந்த நிலையிலும் அளவுக்கு மீறின முயற்சி கூடாது. அதை அப்பியாஸம் செய்வதில் உனக்கு ஒரு குதூகலமான உணர்ச்சியிருக்கவேண்டும். அதனுல் உனக்கு எவ்விதக் கஷ்ட உணர்ச்சியும் இருக்கக்கூடாது. மூச்சை இழுப்பது, வெளிவிடுவது என்னும் இரண்டையும் நீ எப்போதும் மிக மிக மெதுவாகவே செய்யவேண்டும். அற்பச் சத்தம்கூட இருக்கக்கூடாது.

உனக்கு வருத்தம், கவலை முதலியவை ஏதாவது இருக்குமானுல் பிராணுயாமம் செய்ய ஆரம்பித்துவிடு. பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என்றவைகளின் கால அளவு, முறையே 1 : 4 : 2 என்ற விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும்.

பூரகம்—மூச்சை உள்ளுக்கிழுப்பது; கும்பகம்—மூச்சை வெளிவிடாமல் உள்ளே நிறுத்துவது; ரேசகம்—மூச்சை வெளியே விடுவது.

ஆரம்பத்தில் முதல் ஆறுமாதங்கள்வரையில் பூரகம், ரேசகம் என்ற அற்பப் பிராணயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்கிற ஒருவன் கடினமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

நீ நடந்துகொண்டிருக்கும் போதும்கூடப் பிராண யாமம் செய்யலாம். இது அதிக ஓய்வில்லாத வியாபாரி களுக்குத் தகுதியானது. நடந்துகொண்டிருக்கும்போது, காற்றை, இரண்டுநாசித் துவாரங்கள் வழியாக மிக மிக மெதுவாக உள்ளுக்கிழு. சுவாஸிக்கும்போது 'ஸோஹம்' அல்லது 'ராம' என்னும் மந்திரங்களை மனத்திலே உச்சரி. பத்துசெக்கண்டு அல்லது 10 கணம்வரையில் நிறுத்திவை. பிறகு மெதுவாக வெளியே விடு. இதை 20 முறை செய். இது போதுமானது.

பிராணயாமத்தில் கும்பக அப்பியாஸமானது உஷ் ணத்தைக் கிளப்பிவிடுகிறது; அதனால் குண்டலினி எழுப் பப்பட்டு ஸுஷும்ந நாடியின் வழியாக, உயரச் செல்லு கிறது. கும்பகம் ஆயுள் காலத்தையும் அதிகப்படுத்து கிறது.

ஆஸன ஜயத்திற்காகப் பயிற்சி செய்யும்போது அற் பக் கும்பகமானது ஆஸன ஸித்திக்கு உதவி செய்வதோடு அதிக சக்தியையும் பலத்தையும் கொடுக்கிறது. பிராண

யாமம் செய்கையில் நீ உன்னுடைய இஷ்டமந்திரத்தை (ஜபம்) உச்சரி.

நீ படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கும்போது எப்போதும் தூக்கக் கலக்கம் சற்று இருக்குமாதலால் அதை நீக்குவதற்குச் சில பிராணாயாமங்கள்—பத்து அல்லது பதினைந்து கும்பகங்களைச் செய்து தூக்கத்தை வெருட்டிவிடு. அப்போது அது உன்னைத் தியானத்திற்குத் தகுதியுள்ளவனாகச் செய்யும். பிராணாயாம அப்பியாஸத்திற்குப் பிறகுதான் மனம் ஏகாக்கிரத்தை அடைகிறது.

அப்பியாஸத்தில் துரிதமான தேர்ச்சியை நீ விரும்பினால் நான்குமுறை அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும்; காலை 4 மணி, மாலை 4 மணி, இரவு 8 மணி, அர்த்தராத்திரி 12 மணி, இதுதான் அப்பியாஸம் செய்யவேண்டியகாலம் தடவை ஒன்றுக்கு 80 கும்பகம் வீதம் 4 தடவைகளுக்கு 320 கும்பகங்களைச் செய்யவேண்டும்.

கோடைகாலத்தில் 'சீத்காரி', 'சீதளி' என்னும் பிராணாயாமங்களை அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். மாரிக் காலத்திலும், பனிக்காலத்திலும் சூரியபேதம், உஜ்ஜயி, பஸ்த்ரிகம் என்னும் பிராணாயாமங்களில் பழகவேண்டும். முன்னைய இரண்டும் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றன. பிந்திய மூன்றும் உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகின்றன. பஸ்த்ரிகம், உஜ்ஜயி என்னும் பிராணாயாம முறைகளை வருஷம் முழுவதும் அப்பியாஸம் செய்யலாம்.

தூங்கும் மனிதனொருவனைப் பல பெயர்களைச் சொல்லிக் கூப்பிடு. அயர்ந்து தூங்குகிறவன் உன் கூச்சலைக்

கேட்கமாட்டான். அம்மணிதனையே முதுகில் உரக்கத் தட்டி எழுப்பிவிடு. பிராணனிலிருந்து வேருன ஏகனுன ஆத்மா அதைக் கேட்பான்; அநுபவிப்பான்.

கும்பகம்செய்து உன்னுடைய மனத்தை, வயிறு, அடிவயிறு, மார்பு முதலிய எவ்விடங்களில் வலி இருக்கிறதோ அவ்விடங்களில் ஒருமுகப்படுத்து, அப்பிரதேசமானது புதிய ஆரோக்கியமுள்ள பிராணனுல் வியாபிக்கப் படுகிறது என்னும் உணர்ச்சியோடு பிராணனின் பிரவாகத்தை அனுப்பு; உடனே வலி நின்றுவிடுகிறது. காலையிலும் மாலையிலும் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் இதனை அப்பியாஸம் செய்.

(3) விசேஷக் குறிப்புக்கள்

சில ஹடயோக நூல்கள், அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் முழுகுவதை ஆதரிக்கவில்லை. காஷ்மீரம், முஸுாரி, டார்ஜீலிங் முதலிய பிரதேசங்களில் குளிர் அதிகமானபடியால், ஒரு ஸமயம் ஜலதோஷம் சுவாஸகோசங்களில் கோளாறு முதலியவைகளை உண்டாக்கக் கூடுமானபடியாலும், அநேகமாக அக்காரணத்தாலேயே அந்நூல்கள் அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்குவதைத் தடுக்கின்றன என்று எண்ணவேண்டியிருக்கிறது. உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் இவ்விதக் கட்டுப்பாடு கிடையாது. யோகாப்பியாஸத்திற்கு முயற்சி செய்வதற்கு முன்பு, குளிந்த நீரில் அதிகாலையில் முழுகுவது உத்ஸாகத்தையும், ஊக்கத்தையும் அளிப்பதால் நான் எப்பொழுதும் அதை ஆதரிக்கிறேன். அது தூக்கக் கலக்கத்தை வெருட்டிவிடுகிறது. அது இரத்தத்தை, ஒழுங்காக ஓடும்படி செய்து ஆரோக்கியம் பொருந்திய இரத்த ஓட்டத்தை மூளைக்கு அனுப்புகிறது.

யோகிகள் பட்டினி கிடப்பதைக் கண்டிப்பாக நிறுத்தி விடவேண்டும். அவர்கள் தங்களுக்குவேண்டிய ஆகாரங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். தீவிரமான பிராணுயாம அப்பியாஸிக்குக் கனமான ஆகாரம் கூடாது. பாலேடு, பாலடைக்கட்டி, பால், வெண்ணெய், பழங்கள் முதலியவைகளாலேயே அவன் ஜீவிக்க வேண்டும். அஹங்கார உபாஸனையின்மூலம் 'அஹம் பிரஷ்மாஸ்மி', 'ஸர்வம் கல்விதம் பிரஹ்மன்' என்னும் உயர்ந்த நிலையை அடைய முயற்சிசெய்துவரும் பரமஹம்ஸ ஸந்நியாஸிகளுக்கு ஆகாரத்தில் கட்டுப்பாடு கிடையாது. அம் மஹான்களுக்கு உபவாஸத்தால் தீங்குவராது. அவர்கள் 'மாதுகர' (மூன்று வீடுகளிலிருந்து ஐந்து வீடுகளுக்குச் சென்று அன்னத்தை யாசிப்பது) பிக்ஷையில் காலம் தள்ளுகிருர்கள். மாமிசம், மீன் முதலியவைகளைத் தவிர, அவர்கள், எவ்வித ஆகாரத்தையும் சாப்பிடலாம்.

கரியமிலவாயுவை (Carbon—Di—Oxide) சுவாஸிப்பது மிகக் கெட்டதாதலால் யோகமாணவர்கள், நெருப்பின் அருகில் உட்காருவதற்கு அநுமதிக்கப்படுவதில்லை.

நீ தூர தேசப் பிரயாணம் செய்யவேண்டுமானல் 'இடை' அல்லது சந்திரநாடி வேலை செய்துகொண்டிருக்கும்போது புறப்படு. வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக 'பிங்களை' அல்லது சூரிய நாடி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது சேரவேண்டிய இடத்தை அடை.

யாராவது, ஸுஷும்ஞநாடி வேலைசெய்துகொண்டிருக்கும்போது 'காணுமற்போன என் மகன் அகப்படுவான' அல்லது நான் இழந்த பொருளை அடைவேனு என்று கேட்டால் 'இல்லை' என்று சொல்லிவிடு.

'இடை' ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது மேற்கு, தெற்கு என்னும் இரண்டு திக்குகளிலும் நீ பிரயாணம் செய்யலாம். 'பிங்கலை' வேலை செய்யும்போது வடக்கு, கிழக்கு என்னும் இரண்டு திக்குக்களிலும் பிரயாணம் செய்வது நல்லது. உனக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

கேசரி முத்திரையின் அப்பியாஸத்திற்காக வாரத்திற்கு ஒருமுறை நாக்கின் அடியிலுள்ள தசைநார் அல்லது நரம்பின் ஒரு சிறு துண்டு கத்தரிக்கப்படுகிறது. இம்முறை ஆறுமாதங்கள்வரையிலோ அல்லது ஒரு வருஷத்திற்கோ நீடிக்கப்படுகிறது. ஸர்ஜன் அல்லது ரண வைத்தியர்களுக்கு இம்முறை தெரியாது. இத்தொழிலில் கைதேர்ந்த ஒரு ஹட யோகியைக்கொண்டே இக்காரியம் செய்யப்படவேண்டும்.

அணுப் பிரமாணமுள்ள பாக்டீரியா என்னும் ஒரு வகைக் கிருமிகள் ஆகாரமில்லாமலே ஜீவிக்கின்றன. அவை தங்கள் போஷணைக்குவேண்டிய நைட்ரஜன் (Nitrogen) என்னும் வாயுவை நேராகக் காற்றிலிருந்தே எடுத்துக்கொள்ளுகின்றன. காற்றிலிருந்து நேர்க நைட்ரஜன் என்னும் வாயுவை எடுத்துக்கொள்ளும் முறையை மனிதன் அறிந்தால் அவனும்கூட ஆகாரமில்லாமல் ஜீவித்திருக்கலாம். சரீரத்தின் தசை நார்களை (Tissue) நைட்ரஜனே வளர்க்கிறது. ஆகாரமானது சக்தியின் ஒரு குவியல். இந்தச் சக்தியானது சரீரத்துக்குள் வேறு முறையாகச் செலுத்தப்பட்டால் ஆகாரம் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடலாம். கேசரி முத்திரையின் அப்பியாஸத்தால் 'தாலு' அல்லது மேல்வாயில் செய்யப்பட்ட துவாரத்தின்

மூலமாக ஓடிவரும் அமிருதத்தைப் பானம் செய்வதால் ஹடயோகிகள் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். ஸமஷ்டிசக்தி, சூரிய சக்தி, மனோ சக்தி என்னும் இவைகளை இழுத்துக்கொள்வதால் சரீரம் காப்பாற்றப்படலாம்.

மின்னல்போல ஒரு ஜோதி தோன்றி மறையும்போது நீ பயப்படாதே. அது பரமானந்தத்தின் ஒரு புதிய அநுபவமாக இருக்கும். திரும்பிவிடாதே. உன்னுடைய ஸாதனங்களை விட்டுவிடாதே. இவ்விடத்தில் நின்றுவிடாதே. நீ இன்னும் அப்பால் செல்லவேண்டும். இது ஸத்தியத்தின் அற்பமான காட்சி. இது முழு அநுபவம் அன்று. இது உயர்ந்த பேறன்று. இது உனக்கு ஒரு புதிய மேடை. இதன்மீது உறுதியாக நில். மேற்படிக்குச் செல்ல முயல். 'பூமா' என்பதை அடைந்துவிடு. இப்பொழுது தூண்டுதல்கள் உன்னை ஒன்றும் செய்யமாட்டா. நீ அமிர்தத்தை இடைவிடாது ஆழ்ந்து பருகிக்கொண்டிருப்பாய். இதுதான் உயர்ந்த நிலை அல்லது சிகரம். இப்பொழுது நீ சாசுவதமான சாந்தியை அடையலாம். உனக்கு இனிமேல் எவ்வித அப்பியாஸமும் தேவையில்லை. இதுவே முடிவான இலக்ஷியம்.

"யோக ஸமாதியிலிருக்கும்போது, யோகாக்கினியின் ஜ்வாலையானது நாபியிலிருந்து தலையின் உச்சிக்குப் பரவி, பிரம்மரந்திரத்திலுள்ள அமிர்தத்தை உருகும்படி செய்து, உருகிய அமிருதமானது கழுத்திலுள்ள மூலரந்திரத்தின் வழியாகச் சொட்டுச் சொட்டென்று சொட்ட, அதை யோகி ஆனந்தத்தோடும், குதூகலத்தோடும் பானம் செய்கிறான்."

ஒரு முமுக்ஷுவானவன் "நான் ஒரே ஆஸனத்தில் மூன்றுமணிவரையில் தியானம் செய்யச் சக்திவாய்ந்தவனாக இருக்கிறேன். கடைசியில் புத்தி தவறிவிடுகிறது; ஆனால் நான் கீழே விழுகிறதில்லை." என்று சொல்லுகிறான். நீ உண்மையாகத் தியானம்செய்தால் உனக்கு ஒருபோதும் புத்தி தவறாது. நீ உன்னுடைய பூரணமான ஞாபகசக்தியை உணர்வாய். இது ஒரு விரும்பத்தகாத அஸத்தான மனோநிலை. நீ விழிப்புள்ளவனாக இருந்து இந்நிலைமையைத் தாண்டிச் செல்லவேண்டும்.

ஒரு வேடன், வலை வீசுவதால், எப்படி மானைப் பிடிக்கிறானோ அப்படி ஒரு யோகமாணவன், மனத்தைத் தனது வலது காதால் கேட்கப்படும் நாதம் அல்லது அநாஹத சப்தங்கள் என்னும் வலையால் மனத்தைப் பிடித்து விடுகிறான். முதலில் காதால் கேட்கப்படும் நாதம் அல்லது இனிமை பொருந்திய சப்தங்கள் மனத்தை இழுக்கின்றன. பிறகு அவைகள் அதைக் கட்டுப்படுத்தி முடிவில் மனத்தை அழித்துவிடுகின்றன. மனமானது நாதத்தில் லயித்துவிடுகிறது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதென்றால் அதை அசையாமல் உறுதியாக நிறுத்துவது என்பதே பொருள். மனத்தைக்கொல்லுவதென்றால் அதை நாதத்தில் லயிக்கும்படி செய்வதுதான். அப்பொழுது அது விஷயங்களை நோக்கிச் செல்லாது.

நீ தியானம் செய்யும்போது, மணி, இரணபேரி, இடி சங்கு, வீணை, புல்லாங்குழல், தேனீயின் ரீங்காரம் முதலிய பலவித அநாஹத சப்தங்களைக் கேட்பாய். இந்த ஒலிகள் ஏதாவதொன்றில் மனத்தை நிறுத்தவேண்டும். இதுவும் கூட ஸமாதியிற் கொண்டுபோய்விடும். நீதியான காலத்தில்

பலவித நிறங்களையும் வெளிச்சங்களையும் காண்பாய். இது இலக்ஷியமன்று. நீ இந்த மனத்தை இவ்வித எல்லா வெளிச்சங்களுக்கும் நிறங்களுக்கும் ஆதாரம் எதுவோ அதில் ஒன்று சேர்த்துவிட வேண்டும்.

"யோகப் பயிற்சி" (Practice of yoga) என்னும் என்னுடைய புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அநுபவம், ஒரு ஸாதன முறையில் நீண்டகாலம் பழகி, அதனால் அந்த ஸாதகன் சித்தசுத்தியையோ அல்லது நாடி சுத்தியையோ அடைந்தபிறகுதான் கிட்டும். உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் தியானகாலத்தில் மனமானது ஏகாக்கிரநிலை அல்லது ஒரு முகமான நிலையை அடையும்போது இது அநுபவிக்கப்படுகிறது.

அத்தியாயம் VIII

பிரத்யாகாரம்

அல்லது

அலை மனத்தை உட்புறமாக நிலை நிறுத்தல்

ஒழுங்கீனம், குழப்பம் முதலியவை மேற்புறத்தில் மாத்திரம் காணப்படுகின்றன. நீ உன்னை இந்திரிய விஷயங் களிடமிருந்து பிரித்துக்கொண்டு ஆழ்ந்து மூழ்கி உள்ளே பார். அப்பொழுது நீ பரிபூர்ணமான அந்தரங்க அமைதி யையும், பரமசாந்தியையும் அநுபவிப்பாய். உன்னுடைய அமைதி நிலையை எதனாலும் கலைக்கமுடியாது. பழங்காலத்து ரிஷிகள் எப்போதும் இந்த மையதனையே இலக்ஷியமாகக் கொண்டு வாழ்ந்தபடியால், வெளியில், எத்தனை குழப்பங் கள் இருந்தபோதிலும், மகிழ்ச்சியுள்ளவர்களாகவும் இன்பம் நிறைந்தவர்களாகவும் இருந்தார்கள். அவர்களுடைய மன வமைதி எதனாலும் அசைக்க முடியாததாக இருந்தது.

பிரத்யாகாரம் என்னும் அப்பியாஸத்தில், நீ வெளியிற் செல்லும் இந்திரியங்களை அவைகளின் விஷயங்கள் அல்லது பொருள்களிடமிருந்து திரும்பத் திரும்ப இழுத்து, வண்டி ஓட்டுகின்ற ஒருவன் முரட்டுக் காளைகளை இழுத்து நுகத் தடியில் பிணைப்பதுபோல மனத்தை உன்னுடைய இலக்ஷி யம் அல்லது புள்ளியில் நிறுத்தவேண்டும். நீ இந்திரி யங்களை மெதுவாகவே இழுக்கவேண்டும். சில முமு க்ஷுக்கள் அவைகளை முரட்டுத்தனமாக இழுக்கிறார்கள். அதன் காரணமாக அவர்களுக்குச் சில ஸந்தர்ப்பங்களில் சிறிது தலைவலியும் உண்டாகிறது.

மனமே ஸேனாதிபதி ; இந்திரியங்களே போர்வீரர்கள். மனத்தின் ஒத்துழைப்பில்லாமல் இந்திரியங்களால் எதுவும் செய்யமுடியாது. எதையும் சுதந்திரமாகச் செய்வதற்கு இந்திரியங்களாலாகாது. அவைகள் மனத்தோடு கூடவே தங்கள் தொழிலை நடத்தவேண்டியிருக்கிறது. இந்திரியங்களிடமிருந்து மனத்தைப் பிரித்துவிட்டால் அவைகள் செயலற்றுத் தாமாகவே அடங்கிவிடுகின்றன.

ஒரு யோகமாணவன், யமம், நியமம், ஆஸனம், பிராணாயாமம் என்னும் இவைகளில் ஓரளவு வெற்றிபெற்ற பிறகே பிரத்யாகாரத்தைப் பழகவேண்டும். இந்திரியங்களை அதன் விஷயங்களிலிருந்து பிரித்துவிடுவதே பிரத்யாகாரம். இந்தப் பழக்கத்தால் இந்திரியங்கள் கட்டுக் கடங்கும்படி செய்யப்பெறுகின்றன. பிரத்யாகாரத்தில் பழகாமல், உடனேயே தியானத்திற்குத் தொடங்கும் யோக மாணவன் ஏமாற்றத்தையடைவான். அவனுக்குத் தியானத்தில் வெற்றி உண்டாகாது. பிரத்யாகாரமானது வெளியே செல்லும் இயல்புள்ள இந்திரியங்களைத் தடைப்படுத்துகிறது. அது இந்திரியங்களை அசையமுடியாமல் செய்துவிடுகின்றது. பிராணாயாமப் பழக்கம் முடிந்தவுடனேயே பிரத்யாகாரம் தானாகவே தொடர்கிறது. சுவாஸத்தை ஒழுங்கு படுத்துவதால் வாழ்க்கையின் சக்திகள் கட்டுப்படும்போது இந்திரியங்கள் மெலிந்துவிடுகின்றன. அவைகள் பட்டினியால் மடிகின்றன. அவைகள் மிக இளைத்துவிடுகின்றன. இப்பொழுது அவைகள் தங்கள் தங்கள் விஷயங்களின் அருகிலிருந்தபோதிலும் முன்போல் ஓடிக்கொண்டு கிளம்பமுடியாது.

பிரத்யாகாரமானது உண்மையில் ஒரு சிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பழக்கந்தான். ஆரம்பத்தில் அதனிடம் வெறுப்புத் தோன்றும்; ஆனால் பின்பு அதனிடம் உனக்கு மிக்க கவர்ச்சியுண்டாகும். நீ உன் உள்ளே உண்டாயிருக்கும் பலத்தை உணர்வாய். அதற்கு ஒரு தனிப்பொறுமையும் முயற்சியும் வேண்டும். அது உனக்குக் கணக்கில்லாத சக்தியைக்கொடுக்கும். அப்பியாஸம் செய்யும்போது இந்திரியங்கள், முரட்டுக்காளை போலத் திரும்பத்திரும்ப விஷயங்கள் அல்லது பொருள்களிடமே ஓடும். நீ அவைகளைத் திரும்பத்திரும்ப இழுத்து இலக்ஷியம் அல்லது புள்ளியில் நிறுத்தவேண்டும். பிரத்யாகாரத்தில் நன்கு நிலைக்கப்பெற்ற யோகி, கணக்கற்ற யந்திர பீரங்கிகள் ஓயாது அலறிக்கொண்டிருக்கும். யுத்த களத்திலும்கூடப் பரமசாந்தத்தோடு தியானத்திலிருப்பான்.

நீ இந்திரியங்களின் அடக்கத்தை ஒவ்வொன்றாக அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். முதலில் அதிக அமைதியற்றிருக்கும் இந்திரியத்தை அடக்கு. ஆரம்பத்தில் அக்குறிப்பிட்ட இந்திரியப் பிரத்யாகாரத்தில் பழகு. பின்பு நீ இன்னொரு இந்திரியத்தினிடம் செல்லலாம். எல்லா இந்திரியங்களையும் ஏககாலத்தில் கையாள நீ முயன்றால் உனக்கு வெற்றி உண்டாகாது. காரியம் மிகக் கஷ்டமாயிருக்கும். முற்றிலும் களைப்படைந்துவிடுவாய்.

பிரத்யாகாரத்தில் ஓரளவு வெற்றிபெறுவது யோக மாணவனுக்கு அதிக அநுகூலத்தைக் கொடுக்காது. வைராக்கியம் குறைந்துபோனால் அப்பியாஸத்தில் அசிரத்தை ஏற்பட்டால் இந்திரியங்கள் மறுபடியும் அமைதியற்றனவாகிவிடும். ஆதலால் கண்ணபிரானார் "ஓ குந்திமகனே, ஒரு

ஞானியாயிருந்துங்கூட, அவன் எவ்வளவு முயற்சிசெய்தும், அமைதியற்ற இந்திரியங்கள் அவன் மனத்தைப் பலாத்கார மாக இழுத்துவிடுகின்றன. இந்திரியங்கள் அமைதியற் றிருக்கும்போது அதை மனம் பின்பற்றுமாகில், அம்மனம், ஜலத்தின்மேலிருக்கும் கப்பலைப் புயல்காற்று இழுத்துச் செல்வதுபோல் புத்தியை இழுத்துவிடுகிறது'' என்று அர்ச்சுனனுக்குச் சொல்லுகிறார். (கீதை 2-60, 67),

திருவள்ளுவர் என்னும் முனிவரின் மனைவி இந்தப் பிரத்யாகார அப்பியாஸத்தில் விசேஷ ஜயம்பெற்றிருந்த தாகத் தெரிகிறது. அவள் தன்னுடைய தலையில் ஒரு பானை நிறைய நீரை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு துளிகூடக் கீழேவிழாமல் ஒரு பெரிய கூட்டத்தினிடையே சென் றுளாம்! பிரத்யாகாரத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு நிபுணன், தன்னுடைய படுக்கையில் படுத்தகணமே நித்திரையில் ஆழ்ந்துவிடுவான். பிரத்யாகாரத்தில் அதி நிபுணனை 'நெபோலியன்' என்னும் வீரனால் இக்காரியம் செய்ய முடிந்ததாம்.

இந்தப் பிரத்யாகாரப் பழக்கம் சுகதேவரிடம் விசேஷ மாக இருந்ததாம். ஜனகமஹாராஜா தன்னுடைய அரண் மனையில் இவரைப் பரீட்சித்தார். ஜனகர் சுகதேவரின் கவனத்தை இழுப்பதற்காக அரண்மனை முழுவதிலும், ஸங் கீதம், பரதநாட்டியம் முதலியவைகளுக்கு ஏற்பாடு செய் திருந்தார். அவ்விடத்தில் பலவித வேடிக்கைகள், காட்சி கள் முதலியன வரம்பின்றி இருந்தன. தன்னுடைய கையில் விளிம்பு வரையில் நிரப்பப்பட்ட ஒரு பால் கிண் ணத்தை எடுக்கொண்டு, ஒரு சொட்டுக்கூடக் கீழேவிழாமல் அரண்மனையை மூன்றுமுறை சுற்றிவரும்படி சுகதேவர்

கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டார். அவர் பிரத்யாகாரத்தைப் பூரணமாக அப்பியாஸம் செய்தவராதலால் அம்முயற்சியில் விசேஷ வெற்றியடைந்தார். அவருடைய மனத்தை எதுதான் அப்போது கலைத்துவிட முடியும்?

ஒரு யோகமாணவனுக்குப் பிரத்யாகாரத்தில் வெற்றியானது, அவனுடைய முன் பிறப்பிலிருந்த யோகஸம்ஸ்காரங்களின் பலத்தைப் பொறுத்தே உண்டாகிறது. எவன் தன்னுடைய முற்பிறப்பில், யமம், நியமம், ஆஸநம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம் என்னும் இவைகளை ஓரளவுக்கு அப்பியாஸம் செய்திருக்கிறானோ அவன் இப்பிறவியில் ஒரு அற்பகாலத்தில் பிரத்யாகாரத்தில் வெற்றி பெறுவான்.

ஒருவன், பூர்வஜன்ம ஸ்ம்ஸகாரமில்லாமல் இப்பிறவியில் முதன் முதலாக யோகாப்பியாஸம் செய்ய முற்படுவானாகில், அவனுக்குப் பிரத்யாகாரத்தில் ஓரளவு திண்ணமான தேர்ச்சி உண்டாவதற்கு நீண்டகாலம் செல்லும். ஒருவன், இந்த ஜன்மத்தில், யோகாப்பியாஸத்தால் உண்டான தன்னுடைய சொந்த அநுபவங்களைக்கொண்டும், வெற்றியின் அளவைக்கொண்டும், 'தான் யோகத்தில் ஒரு புதியமாணவனா, அல்லது ஒரு பழய யோகமாணவனா அல்லது ஒரு யோகப் பிரஷ்டனா' என்பதைத் தானாகவே அறிந்து கொள்வான்.



அத்யாயம் IX தாரணை

மனத்தை ஒரே ஒரு எண்ணத்தில் நிறுத்துவதற்குத்தான் தாரணை அல்லது ஒருமுகப் படுத்துவது எனப் பெயர். ஒருமுகப் படுத்துவதால் மனம் சாந்தமாகவும், தெளிவாகவும், அசைவற்றதாகவும் இருக்கிறது. மனத்தின் பலதரப்பட்ட கிரணங்கள் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டுத் தியானப்பொருளில் ஒருமுகப் படுத்தப்படுகிறது. அதாவது மனமானது இலக்ஷியத்தின் மையத்தில் நிறுத்தப்படுகிறது. அவ்விடத்தில் மனத்தின் அசைவு இராது. மனத்தில் ஒரே பாவந்தான் குடிகொண்டிருக்கும். மனத்தின் எல்லா ஆற்றல்களும் அந்த ஒரே பாவத்தில் ஒரு முகப்படுகிறது. இந்திரியங்கள் அசைவற்றிருக்கின்றன. அவைகள் அப்பொழுது தொழிற்படமாட்டா. மனம் ஆழ்ந்து ஒருமுகப்பட்டிருக்கும்போது, சரீரம், சுற்றுப்புறம் என்னும் இவைகளின் அறிவேயிராது. எவன் உயர்ந்தமுறையில் ஏகாக்கிரம் செய்கிறானோ அவன் இமைப்பதற்குள் ஈசுவரனின் உருவத்தைத் தன்னுள் மிகத் தெளிவாகக் காண்கின்றான்.

ஏகாக்கிரம் என்பது மனோராஜ்யம் அல்லது ஆகாயக் கோட்டைகட்டுவதன்று. மனோ ராஜ்ஜியத்தில் மனமானது கட்டுக்கடங்காமல் ஆகாயத்தில் தாவிக் கிட்டாத பொருள்களை அஸ்திவாரமில்லாமல் படைத்துக்கொண்டு போகிறது. எண்ணங்களைப் பரிசீலனைசெய்து சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதன் மூலம் மனத்தின் இத்தகைய கெட்ட பழக்கத்தைத் தடுத்து விடு.

நீ உன் மனத்தை 12 செகண்டுகள் ஒரு புள்ளியின் மீது ஒருமுகப்படுத்தினல் அதுதான் தாரணை. அங்ஙனம் 12 தாரணைகள் (12+12=144 செகண்டுகள்) கொண்டது ஒரு தியானம். அவ்விதப் பன்னிரண்டு தியானங்கள் 144+12=25 நிமிஷம் 28 செகண்டுகள்) கொண்டது ஒரு ஸமாதி. இப்படியே கூர்மபுராணமும் கூறுகின்றது. மனத்தில் கடவுளின் ஓர் உருவத்தைச் சிருட்டித்து அதன் மீதும் ஏகாக்கிரம் செய்யலாம்.

ஒருமுகப்படுத்தல் என்னும் பழக்கத்திற்கும் பிராணு யாமப் பயிற்சிக்கும் ஒன்றற்கொன்று தொடர்புண்டு. நீ பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்தால் ஏகாக்கிரத்தை அடைவாய். ஒருமுகப்படுத்தல் என்னும் அப்பியாஸத்தை இயற்கையான பிராணுயாமம் பின் தொடர்கிறது. பல வித சித்தவிருத்தியுள்ள அதிகாரிகளுக்குத் தகுந்தபடி அப்பியாஸங்களும் பலவாருக இருக்கின்றன. சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் பிராணுயாம அப்பியாஸம் வெகு சுலபமாக இருக்கும்; சிலருக்கு ஒருமுகட்செய்வது எளிதில் இயலும்.

ஒருமுகம் செய்தல் மிக ஆழ்ந்து இருக்கும்போது நீ மிக்க குதூகலமடைந்து பரமானந்தபரிதனயிருப்பாய். நீ சரீரத்தையும் அக்கம்பக்கங்களையும் மறந்துவிடுவாய். பிரா ணன்கள் எல்லாம் உன் தலையிற் போய்ச் சேர்ந்துவிடும்.

நீ ஒரு புத்தகத்தை மிக ஊக்கத்தோடு ஆழ்ந்து படித் துக்கொண்டிருக்கும்போது எவராவது கூச்சல்போட் டாலும் அல்லது உன் பெயரைச்சொல்லிக் கூப்பிட்டாலும் உனக்குக் காதுகேட்பதில்லை. அப்பொழுது உன்முன்னல் நிற்கும் மனிதனை நீ அறிகிறதில்லை. உன் மேஜையின்

பேரில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் வாஸனைபொருந்திய மலர்களின் மணத்தை நீ மோப்பதில்லை. இதற்குத்தான் ஒரு முகப்படுத்துவது அல்லது மனத்தின் ஏகாக்ரம் என்று பெயர். மனமானது உறுதியாக ஒரு பொருளில் நிறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. நீ கடவுளையோ ஆத்மாவையோ சிந்திக்கும்போது உனக்கு அவ்வித ஆழ்ந்த ஏகாக்கிரம் இருக்க வேண்டும்.

உலகப் பொருள்களில் மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவது மிகச் சுலபமானது. ஏனென்றால் முன் பழக்கத்தால் மனமானது இயற்கையில் அப்பொருள்களில் சிரத்தை காட்டுகிறது. மூளையில் ஏற்கனவே பள்ளங்கள் உண்டாயிருக்கின்றன. நீ தினந்தோறும் ஏகாக்கிரம் செய்வதால் மனத்தை மெல்ல மெல்லக் கடவுளின் உருவத்தில் அல்லது உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவில் திரும்ப நிறுத்துவதில் பழக வேண்டும். ஏகாக்கிரம் செய்வதிலிருந்து அதற்கு அபாரமான ஆனந்தானுபவம் உண்டாவதால், இப்பொழுது மனமானது வெளிப் பொருள்களிடம் செல்லாது.

அல்ஜீப்ரா அல்லது அக்ஷர கணிதத்தின் ஞானமானது கணிதத்தில் அல்லது அங்ககணிதத்தில் பழக்கம் இல்லாமல் உண்டாகாது. லகு சித்தாந்தம், தர்க்கஸங்கிரகம் முதலியவைகளைக் கற்றுக்கொள்ளாமல் ஸம்ஸகிருத காவியங்களிலும் உயர்ந்த வேதாந்த நூல்களிலும் ஞானத்தையடைவது ஸாத்யமன்று. அவ்விதம் ஆரம்பத்தில் ஓர் உருவத்தில் ஏகாக்கிரம் செய்து பழகாமல் குணமற்றதும், உருவமற்றதுமான பிரஹ்மத்தைத் தியானம் செய்வது முடியாத காரியம். கண்ணுற்காணக்கூடியதும் அறியக்கூடியது

மான் ஒரு பொருளின் மூலமாகவே கண்ணுற் பார்க்க முடியாததும் மனத்தால் அறியமுடியாததுமான ஒரு பொருளை நெருங்கவேண்டும்.

மனமானது கடவுளின்மீது நிறுத்தப்படும் அளவினைப் பொறுத்து அதிகபலம் உனக்கு உண்டாகும். அதிக ஒருமைப்பாடு அதிக ஆற்றலை அளிக்கிறது. ஒருமுகமாக்குவது, உள்ளேயிருக்கும் அன்பின் உறைவிடங்களை அல்லது சாசுவதப் பிரதேசத்தைத் திறந்துவிடுகிறது. ஏகாக்கிரம் ஆத்மசக்திக்கு இருப்பிடமாக இருக்கிறது. ஏகாக்கிரமானது ஞானவீட்டைத் திறப்பதற்கு முக்கியத் திறவுகோலாயிருக்கிறது.

ஏகாக்கிரம் செய்; தியானம் செய். ஆழ்ந்து சிந்தனை செய்யும் சக்திகளையும், ஏகாக்கிரமாகச் சிந்திப்பதையும் விருத்தி செய். பல தெளிவற்ற விஷயங்கள் நன்றாக விளங்கும். நீ உன் உள்ளிருந்தே விடைகளையும், தெளிவுரைகளையும் அடைவாய்.

நீ குழந்தைகளைச் சமாதானம் செய்வதுபோல், ஆரம்பத்தில் நீ மனத்தையும் ஸமாதான முறையிலேயே கொண்டு போகவேண்டும். மனமும்கூட ஒரு அறியாப் பாலன் போலவே இருக்கிறது. நீ மனத்தைப் பார்த்து "ஓ மனமே, அழியக்கூடியதும், பயனற்றதும், பொய்யானதுமான பொருள்களிடம் ஏன் ஓடுகிறாய்? அவற்றால் உனக்குக் கணக்கற்ற கஷ்டநஷ்டங்கள் உண்டாகும். அழகு பொருந்திய பொருள்களுக்கெல்லாம் அழகைக் கொடுக்கக் கூடிய அழகனான ஸ்ரீகிருஷ்ணபரமாத்மாவைப் பார். உனக்கு அழிவற்ற ஆனந்தம் உண்டாகும். காமத்தை

விருத்தி செய்யக்கூடிய இந்தப் பாட்டுக்களைக் கேட்பதற்கு ஏன் நீ ஓடுகிறாய். ஈச்வர பஜனையைக் காதாற்கேள். ஆத்மானந்தத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய ஸங்கீர்த்தனங் களைக்கேள். நீ உயர்ந்த நிலையை அடைவாய்” என்று நன்முறையில் சொல்லு. மனமானது காலக்கிரமத்தில் தன்னுடைய பழைய கெட்ட பழக்கங்களை விட்டுவிட்டு ஈசுவரனுடைய பாதாரவிந்தங்களையடைந்து உறுதியாக நிற்கும். அது, ராஜஸ, தாமஸ குணங்களிலிருந்து விடு படும்போது, உனக்கு வழிகாட்டியாயிருக்கும். அது உன் னுடைய ஆசானாகவேயிருக்கும்

நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்த உடனேயே ‘ஓம்’ என்னும் மந்திரத்தை மூன்று முறையிலிருந்து ஆறுமுறை வரையில் உச்சரி. இது மனத்திலுள்ள உலக ஸம்பந்தமான எண்ணங்களை வெருட்டி விக்ஷேபம் அல்லது மனத்தின் அமைதியின்மையை நீக்குகிறது. பிறகு ‘ஓம்’ என்னும் மந்திரத்தை மனத்தோடேயே உச்சரித்துக்கொண்டிரு.

மற்ற எல்லா இந்திரியப் பதிவுகளையும் மனோபாவங் களையும் விலக்கு. மனத்தின் அடியிலுள்ள பரஸ்பர ஸம் பந்தமுள்ள காரியங்களால் எழக்கூடிய சிக்கல்களைத் தடுத்து விடு. மனத்தை ஒரே ஒருபாவத்தில் மாத்திரம் நிறுத்து. வேறு விஷயங்களுக்குச் செல்லும் பாதைகளை அடைத்து விடு. இப்பொழுது உன்மனம் முழுவதும் ஒரே ஒரு பாவத்தாலேயே நிரப்பப்பெற்றதாகிவிடும்.

ஒரு எண்ணத்தைத் திரும்ப எண்ணுவது அவ்வெண் ணத்தின் பூர்த்தியில் கொண்டுபோய்விடுகிறது. ஒரு காரி யத்தை மறுபடி செய்வது அக்காரியத்தின் நிறைவிலேயே

கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது. அதுபோல ஒரே முறையையோ அல்லது ஒரே மனோபாவத்தையோ திரும்பத்திரும்பச்செய்வது, மனத்தை விஷயங்களிலிருந்து பிரித்தல், ஏகாக்கிரம், தியானம் என்பவனவற்றின் பெருமையில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது.

ஆரம்பத்தில் மனத்தை ஒரே எண்ணத்தில் நிறுத்துவது மிகக் கடினமாக இருக்கும். எண்ணங்களைக் குறைத்துக்கொள். எண்ணத்தை ஒரே வஸ்துவில் நிறுத்துவதற்கு முயற்சிசெய். நீ ரோஜாவை நினைத்தால், அது ஸம்பந்தமான எல்லாவித எண்ணங்கள் மாத்திரம் உன் மனத்திலெழும். உலகத்தின் பற்பல பாகங்களில் பயிர் செய்யப் பெறும் பல ரோஜா வகைகளைப் பற்றி நீ நினைக்கக்கூடும். ரோஜாவிலிருந்து உண்டுபண்ணப்பெற்ற பல் வகைப்பொருள்களையும் அவற்றின் உபயோகங்களைப் பற்றியும் நீ நினைப்பாய். நிலையற்று அலையும் மனத்தின் இயல்பைத் தடுத்துவிடு. நீ ரோஜாவை நினைக்கும்போது உன் இஷ்டம்போல் பற்பல எண்ணங்களை நினையாதே. காலக்கிரமத்தில் மனத்தை ஒரே எண்ணத்தில் மாத்திரம் நிறுத்த உன்னால் முடியும். நீ மனத்தைத் தினந்தோறும் பழக்க வேண்டும். எண்ணத்தை அடக்குவதில் இடைவிடாத எச்சரிக்கை அவசியம்.

விருப்பங்களையும் ஆசைகளையும் குறைத்துக்கொள்ளுவது, ஒன்று அல்லது இரண்டுமணிக்கு மௌனமாயிருப்பது, தினந்தோறும் ஒன்று அல்லது இரண்டுமணி ஓர் அறையில் தனியாயிருப்பது, பிராணாயாம அப்பியாஸம் செய்வது, தியானம் செய்வது, தினந்தோறும் தியானம்

செய்வதின் எண்களைப் பெருக்குவது என்னும் இவைகளால் ஏகாக்கிரம் வளர்ச்சியடைகிறது.

நீ எப்போதும் சந்தோஷமாகவும், சாந்தமாகவும் இருக்கப் பழகவேண்டும். உனக்குச் சமநிலைமையில் இருப்பவர்களிடம் சிநேகமாயிருக்கவேண்டும்; தாழ்ந்தவர்களிடமும், துக்கமடைந்தவர்களிடமும் இரக்கம் காட்டவேண்டும்; உயர்ந்தவர்களிடமும், தர்மாத்மாக்களிடமும் மரியாதையோடிருக்கவேண்டும்; பாபிகளிடமும் துஷ்டர்களிடமும் அலக்ஷிய புத்தியோடிருக்கவேண்டும். நீ இவ்விதம் நடந்து கொண்டால் சந்தோஷமும், மன அமைதியும் உண்டாகும். வெறுப்பு, பொறாமை, அருவருப்பு முதலியவை ஒழியும்.

எண்ணங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதால் ஏகாக்கிரம் விருத்தியாகும். எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது உண்மையில் ஒரு சிரமமான காரியம்தான். தொடக்கத்தில் அது உனக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கும். அது மிகுந்த அதிருப்தியை அளிக்கக்கூடிய காரியம். ஆனால் எண்ணங்களைக் குறைப்பதால் பின்பு விசேஷமான மனோபலமும் அந்தரங்கசாந்தியும் உண்டாகும் போது நீ மகிழ்ச்சியடைவாய். பொறுமை, விடாமுயற்சி, கவனம், தீவிர வைராக்கியம், இரும்புபோன்ற மனம் என்னும் இவைகளை ஆயுதமாகக்கொண்டு, எண்ணங்களை, ஓர் எலுமிச்சம்பழம் அல்லது ஆரஞ்சுப்பழத்தை எவ்விதம் நசுக்குவாயோ அவ்விதம் நீ சுலபமாக நசுக்கிவிடலாம். அவைகளை நசுக்கினபிறகு அவைகளை வேருடன் பிடுங்குவது உனக்குப் பெரிதும் எளிதாகிவிடும். நசுக்குவதோ அல்லது அமுக்குவதோ போதாது. மறுபடியும் எண்ணங்களுக்கு மறுபிறப்பு உண்டாகக்கூடும். ஆட்டமுள்ள

பல்லை வேரோடு பிடுங்குவதுபோல அவைகள் பூரணமாக அழிக்கப்பெறல் வேண்டும்.

மௌனம், பிராணயாமம், இந்திரிய நிக்கிரகம், தீவிர ஸாதனம், மனம் பற்றுதலற்றிருப்பதை அதிகமாக விருத்தி செய்வது முதலியவைகளை அப்பியாஸம் செய்வதால் ஏகாக்கிரம் விருத்தியாகும்.

ஜாக்ராவஸ்தை அல்லது விழிப்புநிலை, சொப்னவஸ்தை அல்லது கனவுநிலை என்னும் இரண்டுக்கும் இடையிலுள்ள ஸந்தியில் ஏகாக்கிரம் செய்வதில் பழகி, அந்தச் சக்தியை நீடிக்கும்படி செய்வது கஷ்டமான அப்பியாஸங்களில் ஒன்று. இரவில் ஒரு சத்தமற்ற அறையில் உட்கார்ந்து மனத்தை ஜாக்கிரதையாகக் கவனி. நீ மேலே சொல்லிய 'சந்தி' என்னும் நிலையை அடையக்கூடும். மூன்று மாதங்கள்வரையில் இதனை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய். உனக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

உன்னுடைய உலக காரியங்களைக் குறைத்துக்கொள் அதிக ஏகாக்கிரமும் ஆத்மசாந்தியும் உண்டாகும்.

ஓர் அறையில் ஏகாக்கிரம் செய்வது உனக்குக் கஷ்டமாகவிருந்தால், வெளியேவந்து திறந்தவெளியிலோ அல்லது வானம் பார்த்த மாடியிலோ அல்லது நதியினருகிலோ அல்லது சப்தமற்ற, தோட்டத்தின் ஒரு மூலையிலோ உட்கார்ந்துகொள். உனக்கு நல்ல ஏகாக்கிரம் உண்டாகும்.

நீ பொத்தானை அழுத்துகிறாய்; அக்கணமே தீவர்த்தி (Torch)யிலிருந்து மின்னல்போன்ற பிரகாசம் உண்டாகிறது. அவ்விதம் ஒருயோகி ஏகாக்கிரம் செய்து ஆக்ஞா

சக்கரத்திலுள்ள பொத்தானை அழுத்துகிருன்; (இரண்டு புருவங்களுக்கு இடையிலுள்ள மையம்) அக்கணமே கடவுளின் ஒளி வீசுகிறது.

ஒருவன் தன்னுடைய கண்களை இரண்டு புருவங்களுக்கு இடையில் நிறுத்துவதே 'ப்ரூமத்யதிருஷ்டி' யாம். அவ்விடமே 'ஆக்ஞாசக்ரம்' எனப்படும். பத்மாஸனம் அல்லது ஸித்தாஸனத்தின் பேரில் உட்கார்ந்து, நீ உன்னுடைய தியான அறையில், அரைநிமிஷத்திலிருந்து அரை மணிவரையில் புருவமத்தியைப் பார்ப்பதில் மெல்ல மெல்ல பழகு. இந்த அப்பியாஸத்தில் ஓர் அற்ப பலாத்காரம் கூட உதவாது. கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ: இந்த யோக ஸாதனமானது மனத்தின் அசைவு அல்லது விக்ஷேபத்தைத் தடுத்து ஏகாக்கிரத்தை விருத்திசெய்கிறது. கீதையில் பகவான் "புறப் பற்றுதல்களை அகற்றிப் புருவங்களுக்கிடையே விழிகளை நிறுத்தி" என்று உபதேசம் செய்கிருர். (அத் V-27). இதற்கு 'நெற்றிப்பார்வை' என்று பெயர். ஏனெனில் பார்வையானது நெற்றி எலும்பில் செலுத்தப்படுவதால் அப்பெயர் வந்தது. நீ உன்னுடைய சக்திக்குத் தகுந்தபடி, திருஷ்டியை, ப்ரூமத்தியத்திலோ அல்லது மூக்கின் நுனியிலோ செலுத்தலாம்.

பார்வையை மூக்கு நுனியில் செலுத்துவதற்கு "நாஸிகாக்ரதிருஷ்டி" என்று பெயர். நீ தெருவில் நடக்கும் போதுகூட மூக்கு நுனியைப் பார்த்துக்கொண்டே செல்லு. இதைக் கிருஷ்ணபரமாத்மா "மூக்கின் நுனியைப்பார்த்துக்கொண்டு திசைகளைப் பாராமல்" என்று அர்ச்சுனனுக்கு உபதேசம் செய்கிருர். (அத் VI-13). இந்த

அப்பியாஸம் மனத்தை அசையாமல் நிறுத்தி ஏகாக்கிரம் செய்யும் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

இமைகொட்டாமல் ஒரு பொருளின்கண், பார்வையைச் செலுத்துவதற்கு 'ராதக்' என்று பெயர். சுவரில் கருப்புமையால் 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தை எழுது. அவ்வுருவத்திற்கு எதிரில் உட்கார்ந்து, கண்களைத் திறந்துகொண்டு, கண்ணீர் வரும்வரையில் அதன்பேரில் ஏகாக்கிரம் செய். பிறகு கண்களை மூடு. 'ஓம்' என்னும் எழுத்தின் உருவத்தை மனத்தில் பார். பிறகு கண்களை திற; மறுபடியும் கண்களில் நீர் வடியும்வரையில் உற்றுப் பார். மெல்லக் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. இவ்விதம் ஒருமணிவரையில் உற்றுநோக்கும் மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஹடயோகத்தின் 'ஷட்கிரியைகள்' அல்லது ஆறு தொழில்களில் 'த்ராதக்' என்பது முதலாவது. 'ஓம்' என்னும் படம் கடைகளில் விலைக்குக் கிடைக்கும். ஒரு படத்தைவாங்கிச் சுவரில் தொங்கவிட்டு, அதன்மீது ஏகாக்கிரம் செய். 'த்ராதக்' கானது மனத்தின் அலைச்சலை நிறுத்தி விக்ஷேபத்தை வெருட்டி விடுகிறது. 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தை உற்றுப்பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, சுவரில் ஒரு பெரிய கருப்புப்புள்ளியை எழுதி அதன்மீதும் ஏகாக்கிரம் செய்யலாம். 'த்ராதக்' காலத்தில் சுவர்கள் பொன்நிறமாகிவிடுகின்றன. ஒரு வெள்ளைத்தாளில் ஒரு பெரிய கருப்புப் புள்ளியை எழுதிச் சுவரில் தொங்கவிட்டு அதன்மீதும் உன்னுடைய திருஷ்டியைச் செலுத்தலாம். இது, ஒரு யோகமாணவனுக்குத் தன்னுடைய மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்வதற்கு ஓர் இலக்ஷியமாக இருக்கிறது.

கடவுளர்களாகிய சிவன், ராமன், கிருஷ்ணன் என்பாரின் படங்களின் பேரிலும் அல்லது ஸாலக்கிராமத்தின் மீதும் நீ த்ராதகத்தைச் செய்யலாம். பத்மாஸனத்தில் உட்கார். படத்தை உன்னுடைய எதிரில் வைத்துக்கொள். நீ நாற்காலியிலும் உட்கார்ந்துகொள்ளலாம். படத்தை உன் கண்களுக்கு நேரே சுவரில் மாட்டிவிடு. யோக மாணவர்களுக்கு ஏகாக்கிரம் செய்வதில் திராதகம் என்பது முதல் அப்பியாஸம்.

கண்களைத் திறந்துகொண்டு 'த்ராதகம்' செய்த பிறகு அப்படத்தையோ அல்லது பொருளையோ கண்ணின் உதவியில்லாமல் காணப் பழகவேண்டும். அதாவது எந்தப் பொருளின்மீது த்ராதகம் செய்கின்ருேமோ அப்பொருளை மனக்கண்ணில் உருவப்படுத்தி ஸாக்ஷாத்கரிக்க வேண்டும். த்ராதகம் செய்வதும், மனக்கண்களால் காண்பதும் ஏகாக்கிரம் செய்வதில் பேருதவி புரிகின்றன.

உன்னுடைய இஷ்டதேவதையின் படத்தைச் சிலநிமிஷங்கள்வரையில் இமைகொட்டாமல் பார்த்துவிட்டுப் பிறகு உன்கண்களை மூடிவிடு. பிறகு அப்படத்திலுள்ள உருவத்தை மனத்திற் காண முயற்சிசெய். அப்பொழுது கடவுளின் உருவம் வெகு அழகாக உனக்குத் தோன்றும். அது மறையும்போது, மறுபடியும் கண்களைத் திறந்து உற்றுப்பார். இப்பழக்கத்தை ஐந்து அல்லது ஆறுதரம் செய். இவ்விதம் சில மாதங்கள் அப்பியாஸம் செய்தபிறகு நீ உன்னுடைய இஷ்டதேவதையை மனத்தில் தட்டின்றிக் காண்பாய்.

படம் முழுவதையும் பார்ப்பதற்கு உனக்கு முடியாது போனல் அதனுடைய ஏதாவது ஒரு பாகத்தைக் காண முயற்சிசெய். ஒரு மங்கியிருக்கும் அரைகுறையான உரு

வத்தைக் காணவாவது முயற்சிசெய். இவ்விதம் பலமுறை பழகுவதால் மங்கலான உருவம் ஒளிபெற்றுப் பளிச் சென்று விளங்கும்.

இதுவும் உனக்குக் கஷ்டமாகத்தோன்றினால் இருதயத் திலிருக்கும் ஜோதியின் பேரில் உன் மனத்தை நிறுத்தி அதை ஈசுவரனின் உருவமாகவோ அல்லது தேவியின் உருவமாகவோ பார்.

பகவானின் கல்யாண குணங்களையோ அல்லது அவ னுடைய லீலைகளையோ மனத்திற்கொண்டுவந்து மானத பூசை செய்வதாலும் மனம் அசைவற்றதாகிவிடும்.

முதல் நாளில் த்ராதகத்தை ஒருநிமிஷம் பழகினால் போதுமானது. பின்பு வாரத்துக்கு ஒருமுறை காலத்தை அதிகப்படுத்து. கண்களுக்கு அதிகச் சிரமம் கொடுக் காதே. பிரயாசையில்லாமல் உன்னால் எவ்வளவு காலம் செய்யக்கூடுமோ அவ்வளவுகாலம் மெதுவாகப்பழகு. நீ த்ராதக காலத்தில் உன்னுடைய இஷ்டமந்திரம், ஹரி: ஓம் ஸ்ரீராம், காயத்ரி, முதலியவற்றில் ஏதாவதொன்றை உச்சரி அற்ப உபாதியுள்ள கண்களையுடையவர்களுக்குக் கண்கள் சிவந்துபோவதுண்டு. அவர்கள் அதைக்கண்டு வீண் பயங் கொள்ளவேண்டாம். கண்களிலுள்ள சிவப்புநிறம் சீக்கிரம் மாறிவிடும். ஆறுமாதங்கள்வரையில் த்ராதகத்தை அப்பி யாஸம் செய். பிறகு நீ, ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் இவைகளின், மேற்பாடத்திற்குச் செல்லலாம். நீ ஸாத னத்தை ஒழுங்காகவும், குறித்தகாலத்திலும் நடத்தவேண்

டும். ஏதாவது ஒரு இடையூற்றினால் ஒருநாள் பழக்கம் விட்டுப்போனால் அதை மறுநாளில் சேர்த்துச் செய்துவிடு. த்ராதகமானது கண்வியாதிகள் பலவற்றைப் போக்கி முடிவில் ஸித்திகளையும் தருகின்றது.



அத்தியாயம் X தியானம்

(1) தியானம்

நீ தீவிரமான தியானத்தினால், ஸமாதி அல்லது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தைச் சீக்கிரமாக அடையவிரும்பினால், ஐந்து விஷயங்கள் இன்றியமையாதன. மௌனம், இலேசான உணவு, மனத்தையும் கண்ணையும் பிணிக்கவல்ல காட்சிமிக்கதனிமை, குருவின் ஸமீபவாஸம், குளிர்ச்சியான இடம் என்பனவே அவை.

ஒழுங்காகக் குறித்தகாலத்தில் தியானம் செய்வதன் மூலம், மாயை அல்லது சைதானின் பலம்பொருந்திய தூதர்களாலும்கூட, நுழையமுடியாத ஓர் உறுதியான ஆத்மக் கோட்டையையும் காந்தம்போன்று ஆகர்ஷண சக்தி வாய்ந்த ஒளியையும் உண்டாக்கிக்கொள்.

உன்னுடைய மனமானது ஆத்ம சிந்தனையில் அதிக ஈடுபாடு, வாஸனைகளை அழித்தல், இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்தல், உள்ளே வாழ்தலைப் பெருக்கல் என்னும் ஸாதனங்களால் ஆற்றல்மிக்கதாயும் தூயதாயும், எதிர்க்கமுடியாததாயும் செய்யப்படவேண்டும். நீ ஞாயிற்றுக்கிழமைகளையும் ஓய்வு நாட்களையும் ஒருகணங்கூட வீண் போக்காமல் ஆத்ம ஸம்பந்தமான காரியங்களிலேயே செலவிடவேண்டும்.

மனத்தை ஒழுங்குபெறப் பழக்குவதற்குப் பல உயர்ந்த உபாயங்கள் இன்றியமையாதவை. ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பது, எண்ணங்களை நன்முறையில் விருத்திசெய்வது, விவேகம், விசாரம் முதலியவை முக்கியமானவை. தியானத்தின் பழக்கமே ஞாபகசக்தியை வளர்ப்பதில் சிறந்ததாக இருக்

கிறது. ஞாபக சக்தியை நன்றாகப் பழக்குவது தியானத்தால் அடையக்கூடியவற்றிற்குப் பேருதவியாயிருக்கிறது.

நீ ஒழுக்கத்தோடு இணைந்த வாழ்க்கையை நடத்துவதால் தான் ஆழ்ந்ததியானத்தில் இறங்கத் தகுதியுள்ளவனாவாய். நீ குணசீலனாக வாழும் வாழ்க்கை வந்த பின்னர் மற்ற ஸாதனங்களில் பழக முயலவேண்டும். நீ மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்வதில் பழக்கி முடிவில் தியானம் செய்வதில் இடைவிடாது முயலல் வேண்டும். உன்னுடைய வாழ்க்கை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தூயதாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உன்னுடைய தியானமும் விருத்தியாகும். அப்பொழுது நீ நிர்விகற்ப ஸமாதியை அடையப் பெரிதும் தகுதியுள்ளவனாவாய். அது உன்னைப் பிற பிறப்புக்களிலிருந்து விடுவித்துச் சாசுவதமான ஆனந்தத்தையும் உனக்கு அளிக்கும்.

ஒருவன் தன் மனத்திலிருக்கும் தீயகுணங்களையும் மனோவிகாரங்களையும் அகற்றிக்கொள்ளாமலிருக்கும்போது "நான் தினந்தோறும் ஆழ்ந்த தியானம் செய்கிறேன்" என்று எண்ணிக்கொள்வதோடல்லாமல் வெளியிலும் சொல்லிக்கொள்ளுகிறானே அவன் முதலில் தன்னை ஏமாற்றிக்கொண்டு பிறரையும் ஏமாற்றி விடுகிறான். அவன் முதற்றரமான வேஷதாரி அல்லது ஆஷாடபூதியாயிருக்கிறான்.

நீ தியானத்தில் அதிகக்கிரமம் எடுத்துக்கொண்டால், உன்னுடைய சக்திக்கு மீறிச்சென்றால், சோம்பலும், வேலையற்றிருக்கும் தன்மையும் உண்டாகும். சமம், தமம், உபரதி, பிரத்யாகாரம் முதலிய ஸாதனங்களால் ஏற்பட்ட

மனச்சாந்தியிலிருந்தே இயற்கையில் தியானம் உண்டாகிறது. ஆத்மாவானது சக்திகளுக்கெல்லாம் மூலாதாரம். ஆத்மா அல்லது சக்திகளின் மூலாதாரத்தை நினைப்பதுவுங்கூட சக்தி, பலம், சித்தி முதலியவைகளை விருத்திசெய்வதற்கான உயர்ந்தமுறையாக இருக்கிறது.

குறைத்துப் பேசுவது; மௌனமாயிருப்பது; கோபத்தை அடக்குவது; பிரஹ்மசர்யத்தைக் கொள்வது; பிராணாயாமத்திற் பழகுவது; தொடர்பற்றதும், பொருளற்றதுமான எண்ணங்களை எண்ணாமலிருப்பது என்னும் இவைகளைப் பின்பற்றுவதால் உன் ஆற்றலைப் பெருக்கிப்போற்றிவை. மேலே கண்ட ஸாதனங்களில் நீ பழகினால் உன்னிடம் வரம்பிலா ஆற்றல்கள் கைகட்டிநிற்கும். நின்றால், அப்போது உன்னால் சுவர்க்கம், பூமி என்னும் இரண்டையும் ஆட்டிவைக்க முடியும்.

எல்லா இந்திரியப் பொருள்களையும் கண்ணோட்டமில்லாமல் ஒதுக்கித்தள்ளு. அவைகள் துன்பத்தின் இருப்பிடம். அமைதியை விருத்திசெய். இந்திரியங்களை அடிமைப்படுத்து. காமம், கோபம், பேராசை என்னும் இவைகளை அழித்துவிடு. தியானம்செய்து அழிவற்ற ஆத்மாவைக் கண்ணிற்காண். நீ ஆத்மாவில் உறுதியாக இளைப்பாறு. அப்பொழுது உன்னை எதுவும் துன்புறுத்தாது. நீ எவராலும் வெல்லமுடியாதவனாகிவிட்டாய்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணபரமாத்மா, தன்கையில் புல்லாங்குழலை வைத்துக்கொண்டு எதைப்பற்றி உபதேசம் செய்கிறார்? புல்லாங்குழலின் தத்துவம் யாது? புல்லாங்குழலானது 'ஓம்' என்னும் எழுத்தைக் குறிக்கிறது. உன்னுடைய

அகங்காரத்தைப் போக்கு. உன்னுடைய உடலாகிய புல்லாங்குழலில் நான் விளையாடுவேன். உன்னுடைய மனத்தை என்னுடைய மனத்துடன் ஒன்றுசேர்த்துவிடு. 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைச் சரண்புகு. 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின்மீதே தியானம் செய். நீ என்னிடத்திலேயே புகுந்துவிடுவாய். மனத்தை உருக்கும் அந்தராத்மாவின் கீதத்தைக் கேட்டுச் சாசுவதமான சாந்தியில் இளைப்பாறு." என்று சொல்லுகிறார்.

மனத்தை இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்து பிரித்து இருதயத்துக்குள் ஆழ்ந்தமுழ்கு. இந்தப் பொய்யான 'நான்' என்பதைக் கொன்று 'நானே அவன்' (ஸோஹம்) என்பதை அறிந்துகொள். ஜலத்தின் ஒருதுளி எவ்விதம் கடலிற் கலந்து தன்னுடைய நாமத்தையும் ரூபத்தையும் இழந்துவிடுகிறதோ அவ்விதம் ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவோடு கலந்துவிடுகிறது.

ஒரு ஞானி அகங்காரம் என்னும் முடிப்பை 'இடைவிடாத தியானம்' என்னும் கூர்மையான வாளால் அறவெட்டிவிடுகிறான். பின்புதான் பரமாத்மஞானம் அல்லது பூர்ணமான அந்தர்ஜோதி அல்லது ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் உதயமாகிறது. இப்பொழுது விடுதலைபெற்ற ரிஷிகளுக்கு எவ்வித ஐயமும் இல்லை. மோகமும் கிடையாது. எல்லாக் கர்மத் தளைகளின் கட்டுக்களும் மிச்சமில்லாமல் அறுக்கப்பட்டுவிட்டன. ஆதலால், எப்போதும் தியானபரனுயிரு. சாசுவதமான ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும் பரமபதத்தைத் திறப்பதற்கு இதுவே பல பூட்டுக்களைத் திறக்கக்கூடிய ஒரே சாவி (Masterkey). மனமானது அடிக்கடி இலக்ஷி

யத்தைவிட்டு வேறிடங்களுக்கு ஓடிப்போகுமாதலால் அது களைப்பாகவும் அருவருப்பாகவும் தோன்றும். சிறிது அப்பியாஸம் முற்றினபிறகு மையத்தில் நின்றுவிடும். நீ ஆத்மானந்தத்தில் ஆழ்ந்திருப்பாய்.

யாஞ்ஞவல்கியர், உத்தாலகர் என்னும் இவர்களைப் போன்ற பழங்காலத்து மஹரிஷிகளும் முனிவர்களும் தீவிரமான தியானபரர்களாக இருந்துகொண்டே உயர்ந்த ஐக்கியத்தை அடைவதற்குக் கருவியான ஆத்மஞானத்தைச் சம்பாதித்தார்கள்.

இந்திரிய விஷயங்களில் பற்றுதலுள்ள மனிதன் யாது செய்கிறான்? அவன் மிகுந்த இழிவான காரியங்களைத் திரும்பத்திரும்பச் செய்து எத்தனை முறைகள் தன்னாற்கூடுமோ அவ்வளவு முறைகள் தன்வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்ளுகிறான். ஆத்ம ஸாக்ஷாத் காரத்திற்கான தீவிர வைராக்கியமுள்ள ஒரு முமுக்ஷு யாது செய்கிறான்? அவன் சிறிதளவு பாலைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு அல்லும் பகலும் திரும்பத்திரும்பத் தியான முறைகளை அநுஷ்டானம் செய்துகொண்டு ஆத்மாவின் சாசுவத ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறான். இரண்டு பேரும் தங்கள் தங்கள் அபிப்பிராயங்களில் முயற்சியுள்ளவர்களாகவேயிருக்கிறார்கள். முன்னவன் ஜனனமரணமென்னும் சக்கரத்தில் அகப்பட்டுக்கொள்ளுகிறான்; பின்னவன் மரணமற்ற நிலையை அடைகிறான். இடைவிடாத பழக்கத்தால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நீ அதை எப்பொழுதும் ஈசுவரனிடத்திலேயே ஈடுபடும்படி செய்ய வேண்டும். நீ உன் முயற்சிகளைக் குறைத்துவிட்டால் உடனே வீண் எண்ணங்கள் உள்ளே மீண்டும் புகுந்து

விடும். இடைவிடாத அப்பியாஸம் மாத்திரம் மனத்தைச் சுலபமாகக் கட்டுக்கடங்கும்படி செய்யமுடியும்.

இலேசான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்வ தால் ஸமாதி ஸித்திக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் தியானம் செய். உனக்குக் களைப்பு உண்டானால் அரைமணி ஓய்வெடுததுக்கொள். ஒருகிண்ணம் பால் சாப்பிட்டுப் பிறகு மறுபடியும் தியானத்திற்கு உட்கார்ந்து கொள். தியானத்தின் முறையைத் திரும்பத்திரும்ப அப்பியாஸம் செய். நீ மாலைக் காலங்களில் தாழ்வாரத்தில் உலாவலாம். சிலநிமிஷங்கள்கூட எவ்வித உலக எண்ணங்களையும் எண்ணுவதற்கு மனத்தை அநுமதிக்காதே. இந்த முறையானது. மனத்தை மிகமிகச் சுறுசுறுப்புள்ளதாகச் செய்து ஓர் அற்பகாலத்தில் அதை வசப்படுத்திவிடும். இதை அப்பியாசம் செய். நீ நாற்பது நாட்குள் ஸமாதியில் நுழைவாய். இல்லறத்தான் ஓர் அறையைக் காடாக மாற்றி இருந்த இடத்திலேயே இம்முடிவான நிலையை அடையக்கூடும். அப்பியாஸத்தில் ஒருவாறு தேர்ச்சியடைந்தபிறகு ஒரே மூச்சில் 14 மணிகள்கூட இடைவிடாது உன்னால் உட்கார்ந்திருக்கமுடியும். கிருகஸ்தர்களுக்குப் பத்மாஸனம் மிக நல்லது. ஸந்நியாஸிகளுக்கு ஸித்தாஸனம் நன்மை பயக்கும்.

நீ யோகத்தில் வெற்றிபெற விரும்பினால் எல்லா உலக இன்பங்களையும் துறந்து தவம், பிரஹ்மசர்யம் என்னுமிவைகளை அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். தவமும் பிரஹ்மசர்யமும், நீ, ஏகாக்கிரத்தையும் ஸமாதியையும் அடைவதில் உதவிசெய்யும்.

கணித சாஸ்திரம், அக்ஷரகணிதம் என்பவைகள் தொடக்கத்தில் வெறுப்பைக் கொடுக்கக்கூடியனவாக இருந்தபோதிலும் அவைகளின் பரீக்ஷையில் தேர்ச்சியடைவதால் உண்டாகும் அநுகூலங்களைக் கருதி ஒரு மாணவன் அப்பயிற்சியில் எவ்விதம் சிரத்தையை வரவழைத்துக்கொள்ளுகிறானோ அவ்விதம் தியானத்தால் ஏற்படக்கூடிய, மரணமின்மை, பரமசாந்தி, பரமானந்தம், என்னும் உயர்ந்த பயன்களைக் கருதி அதை இடைவிடாது அநுஷ்டானம் செய்வதில் நீ அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நீ ஒருகணம்கூட ஓய்வில்லாத வியாபாரியாக இருப்பாயாகில், எப்போதும் பிரயாணம் செய்வதே அலுவலாக இருக்குமாகில், உனக்கு எப்போதும் தியானம் செய்வதற்காகத் தனி அறையும், காலமும் தேவையில்லை. நீ சுவாஸத்தோடு 'ஸோஹம்' என்னும் மந்திரத்தின் ஜபம், தியானம் இவைகளைச் செய். இம்முறை மிக எளிதானது. அல்லது சுவாஸத்தோடு 'ராம' மந்திரத்தையும்கூடச் சேர்த்துக்கொள். பிறகு நீ சுவாஸிக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் துதியாகவும் தியானமாகவும் ஆகிவிடும். எப்போது 'ராம' அல்லது 'ஸோஹம்' என்னும் மந்திரங்களை ஞாபகத்தில் வை. எங்குப்பார்த்தாலும் அவனுடைய ஸந்நிதியே இருப்பதாக உணர்ந்துகொள். இது போதுமானது.

நீ ஏறக்குறைய ஒருமாதம் 'ரஸகுல்லா' (வங்காளத்திலுள்ள இனிப்பான தின்பண்டம்) வைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டுவா. மனத்தில் ரஸகுல்லாவின் பற்றுதல் உண்டாகிறது. நீ ஸந்நியாஸிகளின் ஸங்கத்திலிருக்கும்போது,

யோகம், வேதாந்தம் என்னும் நூல்களை படிக்கும்போது மனத்தில் கடவுளை அடைவதற்கான பற்றுதல் அல்லது ஆசை உண்டாகிறது. இவ்விதப் பற்றுதல் உனக்கு அதிக நன்மையளிக்காது. தீவிர வைராக்கியம், தீவிர முமுக்ஷுத்வம், ஆத்மஸாதனத்தை அநுஷ்டிப்பதில் தகுதி, தீவிர இடைவிடாத முயற்சி, நிதித்யாஸனம் அல்லது தியானம் என்னும் இவைகள் அவசியம் தேவை.

உனக்கு வேலை செய்வதில் பிரியமின்மையும், தியானம் செய்வதில் மாத்திரம் ஆவலும் இருக்குமானால், நீ பால் பழங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு பூர்ணமான தனிவாழ்க்கையை நடத்தலாம். அப்பொழுது ஆத்மஸாதனத்தில் உனக்கு நல்ல தேர்ச்சி உண்டாகும். வேலைசெய்ய ஆவலிருக்கும்போது தியானம் செய்வதில் சிரத்தை குறையும்போது வேலைசெய்யத் தொடங்கிவிடு. இவ்விதம் மனத்தைப் பலாத்காரம் செய்யாது மெல்லமெல்லப் பழகுவதால் அது நாளடைவில் மாறிவிடும். நீ பிராஹ்மமுகூர்த்தத்தில் (காலை 4 மணியிலிருந்து 6 மணிவரை) படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பாயாகில் அப்போது உன்மனம் பரிசுத்தமாகவும் இருக்கும். அதிகாலையில் ஆத்மஸாதனத்திற்கு அநுகூலமானதும் இன்னதென்று விளக்கமுடியாததுமான அமைதி அல்லது சப்தமின்மை இருக்கிறது. எல்லா ரிஷிகளும் யோகிகளும் இக்காலத்திலேயே தியானம் செய்து தங்கள் ஆத்ம சக்திகளை அல்லது அசைவுகளை உலகம் முழுவதும் பரவச் செய்கிறார்கள். நீ இந்த உத்தமமான பிராஹ்மமுகூர்த்தத்தில் தியானம், ஜபம், துதி முதலியவைகளைச் செய்து அப்பெரியோர்களின், அசைவுகளால் உயர்ந்த அநுகூலத்தை அடைவாயாக. நீ உன்னுடைய

சக்திக்கு மீறி முயற்சி செய்யாதே. மனத்தின் தியானம் செய்யும் நிலை தானாகவே வரும்.

ஆதலால் பிராஹ்ம முகூர்த்தத்தில் தியானம் செய். இதுதான் தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற உயர்ந்த வேளை. உனக்கு எப்போது மனம் பரிசுத்தமாக இருக்கிறதோ, எப்பொழுது உனக்கு ஓர் அற்பத் தொந்தரவுகூட இராதோ அவ்வித வேளைகளிலேயே நீ இரவும், பகலும் தியானம் செய்யவேண்டும். நீ படுக்கைக்குப் போவதற்குமுன் ஒரு முறை தியானம் செய்யலாம். இச்சமயத்தில் மனம் சாந்தமாக இருக்கும். பொதுவாக ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் ஓய்வு நாளானபடியால் அன்று மனம் அமைதியாக இருக்கும். அந்நாட்களில் நீ நன்முறையில் தியானம் செய்யலாம். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் தீவிரமான தியானம் செய். நீ பாலும் பழமும் சாப்பிட்டாலும், அல்லது பழம்மாத்திரம் எடுத்துக் கொண்டாலும் அல்லது பட்டினியிருந்தாலும் உனக்கு ஏகாக்கிரம் உயர்ந்த முறையில் ஏற்படும். நீ எப்போதும் உன்னுடைய பகுத்தறிவை உபயோகப்படுத்தித் தியானத்தில் நல்ல பயிற்சி உண்டாகுமாறு முயற்சி செய்.

இரவில் தியானம் செய். இரண்டாம்முறை தியானத்துக்கு உட்காருவது அவசியம். உனக்கு அவகாசம் அதிகமில்லாமற்போனாலும், சில நிமிஷங்கள், அல்லது 10 அல்லது 15 நிமிஷங்கள் இரவில் தியானம் செய்வது போதுமானது. உனக்கு இரவில் கெட்ட கனவுகள் தோன்றா. தூக்கத்திலும்கூடத் தெய்விக எண்ணங்களே மலிந்து கிடக்கும். அப்பொழுது அவ்விடத்தில் நல்ல சிந்தனைகளே இருக்கும்.

நகரத்தில், மாடியிலுள்ள ஒரு தனிமையான அறையில் தியானம் செய்யும் ஒரு முமுக்ஷுவுக்கு காட்டில் தியானம் செய்வதால் ஏற்படும் பூரண அமைதி உண்டாகும். ஆனால் ரிஷீகேசம், உத்தரகாசி அல்லது கங்கோத்தரி முதலிய இடங்களில் இருப்பது போன்ற மனத்திற்கினிய ஆத்ம அசைவுகள் அவனுக்கு உண்டாகா. மனத்தை உயர்த்தி ஏகாக்கிரத்தை உண்டாக்குவதில் அசைவுகள் ஒரு முக்கிய மான ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றன. இவ்விதத் திவ்ய தேசங்களில் ரிஷிகளின் அசைவுகள் அல்லது சக்திகள் ஆகாயத்தில் பரவியிருப்பதால் முமுக்ஷுக்கள் உயர்ந்த நன்மையடைகிறார்கள். இவ்விதப் புண்ய பூமிகளில், வைராக்யம், ஸத்வபாவம், தியானம்செய்ய வேண்டுமென்ற இச்சை முதலியவை எவ்வித முயற்சியுமின்றித் தாமாகவே உண்டாகின்றன. சில பெண்மணிகள் ரிஷீகேசம் ஸ்டேஷனில் இறங்கி ஹிமாசலத்தைப்பார்த்த அக்கணத்திலேயே "பிள்ளையார்? தகப்பன் யார்? எல்லாம் மாயை. எல்லாம் பொய்." என்று பேச ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். பலம் பொருந்திய அசைவுகளின் சக்தி மனத்தை அவ்விதம் மாற்றிவிடுகிறது. தியானத்துக்கு ஏற்ற அசைவுகளோடு கூடிய இடம் எது என்பதை ரிஷிகளும் யோகிகளும் மாத்திரம் அறிந்துகொள்ளுகிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் பல இரகஸியங்களைத் திறப்பதற்காக. உன்னிடம் ஒரு திறவுகோல் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது அந்தத் திறவுகோலுக்குத்தான் தியானம் என்று பெயர் நீ தினந்தோறும் ஒழுங்காக அதிகாலையில் எழுந்திருந்து 4 மணியிலிருந்து 7 மணிவரையில் தியானம்செய்து சாசுவதமான ஆனந்தத்தையும் மரணமற்ற நிலையையும் அடைவாயாக.

அன்ப, நீ இப்பொழுது பலம்பொருந்திய ஓர் ஆத்மக் கோட்டையில் இருக்கிருய். எவ்விதத் தீண்டுதலும் உன்னை மாற்றமுடியாது. நீ பத்திரமாக இருக்கிருய். நீ இப்போது பயமற்றுத் தீவிர ஸாதனத்தைச் செய்யமுடியும். உனக்கு ஆதாரமாகப் பலத்த ஆத்மா ஸாதனம் என்னும் ஊன்றுகோல் இருக்கிறது. ஒரு தைரியம் பொருந்திய யுத்த வீரனுகிவிடு. உன்னுடைய சத்துருவாகிய மனத்தை இரக்கமின்றிக் கொன்றுவிடு. சாந்தி, பொதுநோக்கு, திருப்தி என்னும் ஆத்ம விருதுகளை அணிந்துகொள். உன்னுடைய முகத்தில் பிரஹ்மதேஜஸ் ஏற்கனவே ஜொலித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பரமகாருணியம் பொருந்திய பகவான் உனக்குப் பலவித செளகர்யங்கள், நல்ல ஆரோக்யம், வழி காட்ட ஒரு குரு என்னும் இவைகளை உனக்கு அளித்திருக்கிருர். உனக்கு இன்னும் யாதுவேண்டும்? வளர்ச்சியடை, மாறிக்கொண்டுபோ, ஸத்யத்தை அடைந்து அதை எங்கும் பரப்பு.

(2) தியானத்தின் பலவகைகள்

தூலம், சூக்ஷுமம் எனத் தியானம் இரண்டுவகைப் படும். கடவுள்களான, கிருஷ்ணன், இராமன், சிவன், ஹரி, காயத்ரி அல்லது தேவி என்னும் இவர்களுடைய உருவத்தின்மீது தியானம் செய்வதற்குத் தூலத்தியானம் என்று பெயர். மனத்தின் முழுச் சக்தியைக்கொண்டு, பகவான் அல்லது ஆத்மாவின் ஒரேஒரு பாவத்தில், ஞாபக சக்திகளையும் மற்ற எவ்வித பாவங்களையும் சேர்த்துக்கிப் பார்ப்பதை ஒதுக்கி, ஏகாக்கிரம்செய்து தியானத்திலிருப் பதற்கு சூக்ஷுமத் தியானம் என்று பெயர். மனம் முழு தும் ஒரே எண்ணத்தால் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. உள்ளே

அல்லது வெளியேயிருக்கும் ஒரு பொருள் அல்லது புள்ளியின்பேரில் மனத்தை நிறுத்துவதற்கு ஏகாக்கிரம் என்று சொல்லப்படும். ஏகாக்கிரத்தை அடுத்துத் தியானம் தொடர்கிறது.

பிராணாயாமத்தாலோ அல்லது எவ்வித ஹடயோக அப்பியாஸங்களாலோ ஸஹஜமான அல்லது இயற்கையான ஸமாதி உண்டாவதில்லை. ஆனால் வெகுகாலம் நிதித்தியாஸனத்தை அப்பியாஸம் செய்வதன் மூலமாகவே ஸமாதி இயற்கையாகிவிடுகிறது.

தியானத்தில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட மனத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தியானவகை அதிகப் பொருத்தமாக இருக்கிறது. ஒரு மனிதனின் ஆவல், குணம், தகுதி முதலியவைகளுக்குத் தக்கபடி தியானத்தின் வகையும் வேறுபடுகிறது. ஒரு பக்தன் தன்னுடைய குல தெய்வத்தின்மீதோ அல்லது இஷ்ட தேவதையின் மீதோ தியானம் செய்கிறான். ஓர் இராஜயோகி, உபாதிகள், ஆசைகள், கர்மங்கள் என்னும் இவைகளற்ற புருஷன் அல்லது ஈசுவரன்பேரில் தியானம் செய்கிறான். ஒரு ஹடயோகி, சக்கரங்களின்மீதும் அவைகளிடம் அபிமானி தேவதைகளின்மீதும் தியானிக்கிறான். தியானத்தின் எந்த முறை உனக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை நீயே தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது உன்னால் செய்ய முடியாதபோனால், ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைந்த ஒரு குருவைத்தேடி அவரிடம் அபிப்பிராயம் கேட்கவேண்டும். அவர் உன்னுடைய மனத்தின் இயல்பையறிந்து

உனக்குத் தகுந்தபடி தியானத்திற்கான ஒழுங்கான முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பார்.

ஒரு ராஜயோகி, யமம், நியமம், ஆஸனம், பிராணா யாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, என்னும் ஸாதனங்களில் நன்கு பழகிப் பிறகு நன்றாக ஆலோசனை செய்து மெது வாகத் தியானத்தில் இறங்குகிறான். ஒரு பக்தன் கடவு ளிடம் பரிசுத்தமான அன்பை விருத்திசெய்து பிறகு தியா னத்துக்குத் தொடங்குகிறான். ஒரு வேதாந்தி அல்லது ஞானயோகி நான்கு உபாயங்களைச் சம்பாதிப்பதாலும், சுருதிகளைக் காதால் கேட்டுப் பிறகு, தான் கேட்டவற் றைப் பற்றிச் சிந்தனை செய்வதாலும் நிதித்தியாஸனம் அல்லது தியானத்திற்குத் தகுதியுள்ளவனாகிறான்: ஒரு ஹடயோகி, ஆழ்ந்த இடைவிடாத பிராணாயாமத்தை அப் பியாஸம் செய்வதால் தியானபரனாகிறான்.

நான்கு கைகளோடுகூடிய திருமாலின் உருவத்திலோ குழலைக் கையில்வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கண்ணனின் உருவத்திலோ அல்லது வில்லையும் அம்பையும் கையில் தரித்திருக்கும் ஸ்ரீ ராமச்சந்திரனின் உருவத்திலோ நீ தியானம் செய். இதுதான் ஸ்தூலத்தியானம். சப்த மின்மை, சாந்தி என்னும் இவைகளின்மீது தியானம் செய் வது சூக்குமத்தியானம். "சாந்தியின் உருவாகவே இருக் கிறேன்" எனத் தியானம் செய். இதுதான் வேதாந்தி களின் நிர்குணத்தியானம் அல்லது அஹங்கர உபாஸனை; ஆனந்தத்தின்பேரில் தியானம் செய். இதுவுங்கூடச் சூக்கு மத்தியானம். "நான் ஆனந்த சொரூபனாக இருக் கிறேன்" என்பதும்கூட வேதாந்திகளின் நிர்குணத் தியா னம் அல்லது அஹங்கர உபாஸனை. உன்னுடைய இயற்கை

யான குணங்களுக்குத் தகுந்தபடி உனக்குப் பொருத்த மான தியான முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இப்பிறவியி லேயே வாழ்வின் இலக்ஷியத்தை அடைந்துவிடு.

தியானத்தில்இரண்டுவகைகள் இருக்கின்றன. அவை: ஜபஸஹிதத்தியானம் அல்லது தியானம் செய்யும்போது ஜபத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது; ஜபரஹிதத் தியானம் அல்லது எந்த ஜபமும் இல்லாமல் தியானத்தை மாத்திரம் செய்வது என்பனவாம். "ஓம் நமோ நாரா யணாய" என்னும் மந்திரத்தை நீ வாக்காலோ அல்லது மனத்தாலோ உச்சரிப்பது ஸாதாரண ஜபத்தில் சேர்ந்தது. அந்த மந்திரத்தை உச்சரிப்பதோடு சங்கம், சக்ரம், கதை, தாமரை, பீதாம்பரம் முதலியவைகளைத் தரித்திருக்கும் ஹரியின் உருவத்தில் தியானம் செய்வதுதான் ஜபஸஹிதத் தியானம். நீ தியானத்தில் விருத்தியடையும்போது ஜபம் தானகவே நழுவிவிடும். அப்பொழுது பரிசுத்தமான தியானம் மாத்திரம்தான் மிஞ்சும். இதற்குத்தான் ஜப ரஹிதத் தியானம் என்று பெயர்.

ஒரு ஹரிகேன் விளக்கிற்குள் எவ்விதம் தீபம் எரிந்து கொண்டிருக்கிறதோ அவ்விதம் உன்னுடைய இருதயம் என்னும் விளக்கில் தோற்றஞ் சொல்லமுடியாத காலத்தி லிருந்து தெய்விகஜ்யோதி எரிந்துகொண்டிருக்கிறது. நீ உன் கண்களை மூடிவிட்டு அந்தத் தெய்விகஜ்யோதியில் கலந்துவிடு. உன்னுடைய இருதய குகையில் ஆழ்ந்து மூழ்கு. இந்தத் தெய்விகஜ்யோதியில் தியானம்செய்து கடவுளின் ஜோதியாகவே ஆகிவிடு.

பொருள்களிடமிருந்து இந்திரியங்களைப் பிரித்துவிடு. உன்னுடைய உயர்ந்த தவத்தின்மூலம் கடவுளின் பிரஸாதத்தை அடை. ஹரியின் உருவத்தில் தியானம் செய்து, ஜோதிமயமான தெய்விக விமானத்தில் ஏறிக்கொண்டு விஷ்ணுவின் பரமபதத்தை அடைந்துவிடு.

அன்பர்களே! விழித்துக்கொள்ளுங்கள். இனிமேல் தூங்காதீர்கள். தியானம் செய்யுங்கள். இது பிராஹ்ம முகூர்த்தம். அன்பென்னும் திறவுகோலால் உங்கள் இருதயத்திலிருக்கும் தேவாலயத்தின் கதவைத் திறவுங்கள். ஆத்ம ஸங்கீதத்தைக் கேளுங்கள். பக்தி பொருந்திய கானங்களால் கடவுளைத் துதியுங்கள். அவனுடைய தியானத்தில் உங்கள் மனத்தை உருக்கிவிடுங்கள். அவனோடு ஒன்று சேர்ந்துவிடுங்கள். அன்பும், ஆனந்தமும் நிறைந்த கடலில் மூழ்கிவிடுங்கள்.

நீ தியானத்தில் விருத்தியடைந்து கடவுளை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறாய் என்பதற்கு இவைகளே அடையாளங்கள். உலகிலிருந்த மோகம் உன்னைவிட்டு நீங்கிவிடும். இந்திரிய விஷயங்கள் இனிமேல் உன்னைத் தூண்டா. நீ ஆசைகளற்றவனாகவும், பயமற்றவனாகவும், அகங்காரமற்றவனாகவும் ஆகிவிடுவாய். தேஹாத்தியாஸம் அல்லது சரீரத்தில் பற்றுதல் உன்னைவிட்டு மெல்லமெல்ல அகன்றுவிடும். உனக்கு "இவள் என் மனைவி. அவன் என் மைந்தன். இது என் வீடு" என்னும் மனோபாவங்கள் இரா. இவற்றையெல்லாம் நீ கடவுளின் உருவமாகவே உணர்வாய். நீ ஒவ்வொரு பொருள்களிலும் கடவுளைப் பார்ப்பாய்.

சரீரமும் மனமும் இலேசாகிவிடும். நீ எப்போதும் ஊக்கத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் இருப்பாய். பகவானுடைய நாமமானது எப்போதும் உன் உதடுகளில் இருக்கும். மனமானது பகவானின் பாதகமலங்களை அடைந்து அவ்விடத்திலேயே பொருந்திவிடும். மனமானது பகவானின் உருவத்தை எப்போதும் உண்டுபண்ணின வண்ணமாக இருக்கும். அது எப்போதும் கடவுளின் உருவத்தையே தரிசித்துக்கொண்டிருக்கும். ஸத்வம் அல்லது பரிசுத்தம், ஜோதி, ஆனந்தம், ஞானம் என்னும் இவை இடைவிடாது கடவுளிடமிருந்து உன்னிடம் ஓடிவந்து அதனால் உன்னுடைய இருதயம் நிரப்பப்படுவதை நீ நிதர்சனமாக உணர்வாய்.

இராஜயோகத்தைக் கண்டுபிடித்த பதஞ்சலி மஹரிஷியின்படி, மனிதனின் இறுதியான இலக்ஷியமானது, கடவுளோடு ஒன்றுசேர்ந்து இரண்டறக் கலப்பதன்று. ஆனால் ஜடப்பொருள்களிலிருந்து ஆத்மாவைப் பரிபூர்ணமாகப் பிரித்துவிடுவது (கைவல்யம்) என்பதுதான்.

மனத்தை அமைதியாக வைத்துக்கொள். புத்தியை ஸ்திரப்படுத்து. இந்திரியங்களை அசைவற்றிருக்கும்படி செய். இப்பொழுது நீ ஆழ்ந்த தியானத்தில் நுழைவாய். கவனத்தோடிரு. இராஜஸகுணம் உள்ளே நுழைவதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடும். அதைக் கருணையின்றிச் சவுக்காலடித்துவிட்டு மறுபடியும் சாந்தியை அடைந்துவிடு.

யோகத்தில் திருஷ்டியானது உட்புறமாகச் செலுத்தப்படுகிறது. வெளியே சென்றுகொண்டிருக்கும் இந்திரியங்களும் மனமும், யோகியின் இடைவிடாத முயற்சியால்

அடக்கப்படுகின்றன. ஒரு யோகியானவன் மனோவிருத்திகளை அல்லது அலைகளை அடக்கி முடிவில் அஸம்ப்ரக்ஞாதஸமாதி அல்லது நிர்பீஜஸமாதி (விதையற்ற ஸமாதி) யில் ஆறுதலடைகிறான். அவன் மனோவிருத்திகளை அடக்கும்போது பல தொல்லைகளை அநுபவிக்கிறான். மனமெனும் கடலின் அலைகளுக்கு ஸமுத்திரத்தின் அலைகள் மிக அற்பமாகிவிடும். இந்தப் பயங்கரமான ஸம்ஸாரம் என்னும் ஸாகரத்தில் அங்குமிங்கும் ஆட்டி அலைக்கப்பட்ட சரீரம் என்னும் கப்பலுக்கு ஸர்வ ஜாக்கிரதையுள்ள அஞ்சா நெஞ்சம் படைத்த யோகி என்பவனே கப்பலோட்டி அல்லது மீகாமனாக இருக்கிறான். அவன் இடைவிடாது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதாலும், தியானத்தாலும் மனோவிருத்திகளை நிறுத்திப் பயமற்ற நிலைமையையும் அமரத்தன்மையையும் கொடுக்கக்கூடிய மறுகரையை அடைகிறான்.

எண்ணமின்மை என்னும் ஆத்ம சிகரத்தை நீ அடையும்போது, அமரத்தன்மை, சாசுவதசாந்தி, பரமானந்தம் என்னும் இவைகளுக்கு இருப்பிடமான பரமபதத்தையடைவாய். ஓ ராமா, நீ உன்னுடைய வீட்டை நோக்கிப் பிரயாணம் செய்யத் தொடங்கு. ஆத்மமார்க்கத்தில் தைரியமாக நட. கஷ்டங்களைக்கண்டு பயப்படாதே. தைரியமாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் சிகரங்களின்மீது ஏறிச்செல்லு. உன் பாதையில் குறுக்கிடும் சூக்குமமான மோகம், கர்வம் என்னும் ஆழமான கணவாய்களைத் தாண்டு. இரகஸியமாக மறைந்திருக்கும் அவ்யக்தத்தின் எல்லையை ஓரே தாண்டலாகத்தாண்டு. உன்னுடன் கைகலந்து போர் தொடுக்கும் எண்ணங்களை ஒழித்துவிடு. இப்பொழுது பரிசுத்தமான ஆனந்தத்திற்கும் திவ்ய ஞானத்திற்கும் இருப்பிடமான

பரமபதத்தினுள் நுழைந்து உன்னுடைய புராதனமான தெய்வத் தன்மையை அடைந்து உன் ஸச்சிதானந்த சொரூபத்தில் இளைப்பாறு.

எண்ணங்களின் இயற்கையையும் சக்திகளையும் நன்ருக அறிந்துகொள். உயர்ந்த எண்ணங்களை அடக்கு. இந்த நல்ல எண்ணங்களையும்கூடத் தாண்டி எண்ணமற்ற நிலைமையை அடை. பரிசுத்தமான அறிவும் நீயும் ஒன்றென்பதை அறிந்துகொள்.

பெரும் பாவங்களைச் செய்த மனிதனொருவன்கூட விகாரமற்ற ஆத்மாவின் பேரில் ஒருகணநேரம் தியானம் செய்தபோதிலும் மஹாபரிசுத்தமான யோகியாகிவிடுகிருன்.

யாகங்களில் இரண்டு அரணிக்கட்டைகளைக் கடைவதால் நெருப்பு உண்டாக்கப்படுகிறது. அவ்விதம் பரமாத்மாவைத் தியானம் செய்வதால் ஞானம் என்னும் நெருப்பு உண்டாக்கப்படுகிறது.

ஆரம்பத்தில் மனமானது, ஓர் அடையாளத்திலோ அல்லது ஓர் உருவத்திலோ உறுதியாக நிற்கும்படி பழக்கப் பெறுகின்றது, அது அசைவற்றதாகவும் சூக்குமமாகவும் மாறினவுடன் அதை "அஹம்பிரஹ்மாஸ்மி" போன்ற உருவமற்ற ஒரு பாவத்தில் நிற்கும்படி செய்ய முடியும்.

நீ எப்போதும் "நான் பரிசுத்தமான சைதன்யமாய் இருக்கிறேன். நானே ஸச்சிதானந்த பிரஹ்மம். நான் விகாரமற்ற சுவயஞ்ஜோதியாகவும் மரணதர்மமற்ற ஆத்மா

வாகவும் இருக்கிறேன். விழித்திருக்கும் நிலை, சொப்பனம் காணும் நிலை ஆழ்ந்து தூங்கும்நிலை (ஜாக்ரம், சொப்பனம், ஸுஷுப்தி) என்னும் மூன்று அவஸ்தைகளுக்கும் மௌனமான ஸாக்ஷியாக இருக்கிறேன். சரீரம், மனம், பிராணன், இந்திரியங்கள் என்னும் இவைகளிலிருந்து நான் வேறாக இருக்கிறேன். நான் பஞ்சகோசங்களுக்கு (அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம்) விலக்ஷணனாக அல்லது வேறானவனாக இருக்கிறேன்.' என்பதாகத் தியானம் செய்.

ஒரு யதி அல்லது துறவி, எப்பொழுதும் தன்னுடைய தூக்கத்திற்கு முன்பு அநுபவிக்கப்பட்ட உணர்ச்சியின் மீதும் விழித்திருக்கும் நிலையின் இறுதியில் அநுபவிக்கப் பெறும் உணர்ச்சியின்மீதும் தியானம் செய்வதால் மாத்திரம் விடுதலையடைகிறான்; வேறு உபாயம் கிடையாது. உண்மையான ஸங்கல்பமற்ற அல்லது இரட்டைகளற்ற (சுகம், துக்கம்; வாழ்வு, தாழ்வு; வெப்பம், தட்பம் முதலியவை) நிலைமையை அடைவதற்கு இதுதான்வழி.

மனத்தில் ஓர் ஆசை உண்டாகிறது. அது நிறைவேறுகிறது. பிறகு இன்னொரு ஆசை கிளம்புகிறது. இந்த இரண்டு ஆசைகளுக்கும் மத்தியிலுள்ள இடைக்காலத்தில் மனமானது பூரணசாந்தி யடைந்திருக்கிறது. இந்த இடைக்காலத்தில் மனமானது, ஸங்கல்பம், அன்பு, வெறுப்பு, முதலியவைகளிலிருந்து விடுபட்டிருக்கிறது. மனத்தின் இரண்டு விருத்திகளுக்கு இடையிலுள்ள ஸந்தி அல்லது இடைக்காலத்திலுங்கூடப் பரிபூர்ண சாந்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மனமானது பிரஹ்மத்தின்பேரில் ஏகாக்கிரம் செய்யப் படும்போது, கற்பூரமும் சுவாலையும்போலும், உப்பும் ஜலமும்போலும், நீரும் பாலும்போலும் பிரஹ்மத்தோடு கலந்து ஒன்றாகிவிடுகிறது. மனம் பிரஹ்மத்தில் உருகி விடுகிறது. மனம் பிரஹ்மத்தின் சுபாவத்தை அடை கிறது. அப்பொழுது த்வைதம் கிடையாது. தியானிப் பவன் பிரஹ்மமாகிவிடுகிறான். இதுதான் கைவல்யம் என்னும் நிலை.

இவ்வுலகும், பிரஹ்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்னும் மும்மூர்த்திகளும் 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தில் அடங்கி யிருக்கின்றன. எல்லா வேதங்களும், ஆறு தர்சனங்களும், 'ஓம்' தாம். அந்த 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின்மீது அர்த்தத்தோடும் பாவத்தோடும் தியானம் செய். பிரஹ் மத்தையறிந்து விடுதலையடை.

நீ பூர்ணமான நிர்விகல்ப ஸமாதியடைவதற்குத் தியா னத்தின் ஆறுநிலைகளைத் தாண்டிச் செல்லவேண்டியிருக் கிறது. பார்ப்பது என்னும் உணர்ச்சி பூர்ணமாக மறைந்து விடுகிறது. அவ்விடத்தில் இப்பொழுது தியானமும் இராது, த்யேயம் அல்லது தியானம் செய்யப்படும் பொரு ளும் இராது. தியானம் செய்கிறவனும் தியானம் செய்யப் படும் பொருளும் ஒன்றாகிவிடுகின்றன. நீ இப்பொழுது உயர்ந்த ஞானத்தையும் சாசுவதமான பரமசாந்தியையும் அடைவாய். இதுவே வாழ்வின் இலக்ஷியம். இதுவே வாழ்வின் முடிவான நிலை. இப்பொழுது நீதான் மகா ஞானி அல்லது ஜீவன்முக்தனாயிருக்கிறாய். அதாவது நீதான் உலகத்தில் வாழ்ந்துகொண்டே விடுதலையடைந்த

வன். அதனாற்றான் ஜீவன்முக்தன் என்று கூப்பிடப் படுகிறாய். நீ, துன்பம், துக்கம், பயம், ஐயம், மோகம் என்னும் இவைகளிலிருந்து பரிபூர்ணமாக விடுதலை பெற்ற வனாக இருக்கிறாய். பிரஹ்மமும் நீயும் ஒன்றாகிவிட்டாய். நீர்க்குழி சமுத்திரமாகிவிட்டது. நதி ஸமுத்திரத்தில் கலந்து ஸமுத்திரமாகவே ஆகிவிட்டது. இப்போது எல்லா வேற்றுமைகளும் பூர்ணமாக அழிந்துவிடும். இப்போது உனக்கு "நானே மரணதர்மமற்ற ஆத்மாவாக இருக் கிறேன்" என்னும் அநுபவம் உண்டாகும். உண்மையில் எல்லாம் பிரஹ்மமே. பிரஹ்மத்தைத் தவிர வேறு ஒன் றும் கிடையாது.

பிரிவினையற்ற அல்லது அகண்ட பிரஹ்மபாவத்தைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்துகொண்டு உயரக்கிளம்பு. எவ் வளவுகாலம் உன்னால்முடியுமோ அதுவரையில் இந்நிலைமை யில் உறுதியோடு இரு. 'பிரஹ்மமே நான்' என்னும் ஸஹஜாவஸ்தையுடையவனாக இரு. இப்பொழுது இதுவே உன்னுடைய இலக்ஷியமாகவும் முயற்சியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

(3) 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தியானம்

கரை காணமுடியாத ஸம்ஸாரம் என்னும் கடலுள் விழுந்து தத்தளிக்கும் மனிதர்களுக்கு 'ஓம்' அல்லது பிரணவமானது படகாக இருக்கிறது. இப்படகின் உதவி யால் பலர் இந்த ஸம்ஸார ஸாகரத்தைத் தாண்டியிருக்கிறார் கள். உனக்குப் பிரியமிருந்தால் நீயும் அவ்விதம் செய்ய லாம். 'ஓம்' என்னும் எழுத்தின்மீது இடைவிடாது பாவத்தோடும் அர்த்தத்தோடும் தியானம் செய்து ஆத் மாவை அறிந்துகொள்.

மரணதர்மமற்ற, எங்கும் நிறைந்த ஆத்மாவுக்கு 'ஓம்' என்னும் எழுத்து ஒரு அடையாளமாத்திரமாக இருக்கிறது. எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கிவிட்டு 'ஓம்' என்பதைச் சிந்தனை பண்ணு. எல்லா உலக எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்திவிடு. அவைகள் திரும்பத்திரும்ப மனத்தைப்பற்ற முயலும். திரும்பத்திரும்ப ஆத்மாவைப்பற்றிய பாவங்களை உண்டுபண்ணு. 'ஓம்' என்பதோடு, பரிசுத்தம், பரிபூர்ணம், விடுதலை, ஞானம், மரணமின்மை, சாசுவதம், முடிவற்றது என்னும் இவைகளின் பாவங்களைச் சேர்த்துக்கொள். மனத்தில் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தை உச்சரி.

எல்லாம் 'ஓம்' ஆகவேயிருக்கிறது. 'ஓம்' என்பது, கடவுள், ஈசுவரன் அல்லது பிரஹ்மம் என்னும் இவற்றின் பெயர் அல்லது அடையாளமாக இருக்கிறது. உன்னுடைய உண்மைப்பெயர் 'ஓம்' என்பதே. மனிதனின் மூன்றுவித அநுபவங்கள் எல்லாம் 'ஓம்' என்பதிலேயே அடங்கியிருக்கிறது. கண்ணாற் காணப்படும் உலகங்களுக்கெல்லாம் 'ஓம்' என்தே பிரதிநிதியாக இருக்கிறது. இந்திரியங்களுக்கு விஷயமான இந்த உலகமானது 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்திலிருந்தே உண்டாயிற்று. இந்த உலகு 'ஓம்' என்பதில் பிறந்து அதிலேயே மறைந்துவிடுகிறது. 'அ', 'உ', 'ம' காரங்களின் சேர்க்கைதான் 'ஓம்' 'அ' என்பது ஜாக்ராவஸ்தை அல்லது விழிப்புநிலை; காணப்படும் உலகம் என்னும் பொருளைக் குறிக்கிறது; 'உ' என்பது மன உலகம்; சூக்கும உலகு, பூத பைசாச உலகங்கள், சுவர்க்கம் முதலான உலகங்கள், சொப்னாவஸ்தை என்னும் இவற்றைக்குறிக்கிறது. 'ம' என்பது காரணாவஸ்தை அல்லது ஆழ்ந்த தூங்கும் நிலை; உன்னுடைய ஜாக்ரா

வஸ்தை அல்லது விழிப்புநிலையிலுங்கூட அறியக்கூடாதவை. புத்திக்கு எட்டாதவை என்றெல்லாம் குறிக்கிறது. உன்னுடைய வாழ்க்கை, எண்ணம், புத்தி என்னும் இவை அனைத்திற்கும் 'ஓம்' என்பதே ஆதாரம்.

பொருள்களைக் குறிக்கும் எல்லா வார்த்தைகளும் 'ஓம்' என்பதையே மத்யஸ்தானமாக உடையவை. இதனால் இவ்வுலகு 'ஓம்' அல்லது பிரணவத்திலேயே பிறந்து, பிரணவத்திலேயே வாழ்ந்து, பிரணவத்திலேயே மறைந்து விடுகிறது.

'ஓம்' என்பது பிரஹ்மம் அல்லது பரமாத்மாவுக்கு ஓர் அடையாளம். அந்த 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின் மீது தியானம் செய். நீ 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானம் செய்யும்போது அந்த அடையாளத்தால் குறிக்கப் பட்ட பிரஹ்மத்தை நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தோடு சேர்தல். அதனால் குறிக்கப்பட்ட பொருளோடு சேருவதையே குறிக்கிறது. நீ 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தை நினைக்கும்போது, தியானம் செய்யும்போது அல்லது உச்சரிக்கும்போதும், நீயும் நித்யானந்தம் பொருந்திய ஆத்மாவும் ஒரே பொருள் என்பதாகப் பாவித்து அன்னமயம். பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்னும் ஐந்துகோசம் அல்லது உறைகளும் மாயையால் உண்டுபண்ணப்பட்ட வெறும் தோற்றம் என்பதாக ஒதுக்கிவிடவேண்டும். 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தை ஸச்சிதானந்த பிரஹ்மம் அல்லது ஆத்மாவாகப் பாவிக்கவேண்டும். இவைதாம் ஓங்காரத்தின் பொருள். நீ தியான காலத்தில் 'நான்' பரிசுத்தன்,

ஜோதிரூபி, எங்கும் பரவியிருக்கும் பொருள் என்று பல வாறான ஆத்மகுணங்களின் உணர்ச்சியுடையவனாக இருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் ஆத்மாவின்மீது தியானம் செய். மனம், சரீரம் என்னும் இவற்றிலிருந்து நான் வேறானவன் என்று நினைத்துக்கொள். நான் ஸச்சிதா னந்த ஆத்மாவாக இருக்கிறேன். நான் எங்கும் பரவி யிருக்கும் அறிவாக இருக்கிறேன்" என்னும் உணர்ச்சி வேண்டும். இதுதான் வேதாந்தியின் தியானம்.

நீ, 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின்பேரில் ஸமாதியடை யும்வரையில் தியானம் செய். உன்னுடைய மனமானது இராஜஸ தாமஸ குணங்களால் கலைக்கப்பட்டால் திரும்பத் திரும்ப ஒருமுகப்படுத்துவதையும் தியானத்தையும் அப்பி யாஸம் செய்.

ஒருவனுடைய சரீரம் அல்லது தாழ்ந்த ஆத்மாவைக் கீழ் அரணியாகவும் 'ஓம்' என்னும் பிரணவத்தை மேல் அரணியாகவும்வைத்து இடைவிடாது தியானிக்கும் பழக் கத்தாலே கடைந்து உள்ளே மறைந்திருக்கும் கடவுள் அல் லது ஆத்மாவைக் காணவேண்டும். (சுவேதாசுவதர உபநிஷத்)

ஓ ராமா, நீ இப்பொழுது இமாசலத்தில் வாஸம் செய்கிறாய். இயற்கையின் கடவுளோடு ஒத்துவாழ். உயர்ந்த சிகரங்கள் சாசுவத வாழ்வின் இரகசியங்களை உன் காதில் ஓதும். உன்னைச் சுற்றிச் சலசலவென்று ஓடும் அருவிகள் உனக்கு ஓங்காரத்தின் இன்னிசைப் பாட் டுக்களைப் பாடும். உன்னுடைய மனத்தை அந்தப் பிரணவத் தொனியில் நிறுத்திச் சுலபமாக உயர்ந்த ஸாக்ஷாத்

காரத்தை அடை. இயற்கைத் தாயானவள், பத்திரமாகக் காப்பாற்றிவைத்திருக்கும் தன் இரகசியங்களை உனக்கு உபதேசம் செய்வாள். அவளிடமிருந்து பாடம்படி. நீ உன்னுடைய ஐக்யம் அல்லது ஏகத் தன்மையை, பனி, யுறைந்த சிகரங்களிலும். உறைந்த பனிக்கட்டிக்குவியல் களிலும், புத்துயிரளிக்கும் இமாசல|இளங்காற்றுக்களிலும், சூரிய கிரணங்களிலும், நீல நிறம்பொருந்திய வானிலும், மின்னும் நக்ஷத்திரங்களிலும், இன்னும் மற்றப்பொருள் களிலும் கண்டு களித்திரு.

நீங்கள் எல்லோரும் துவைதமற்ற பிரஹ்மத்தில் ஈடு பட்டு அமிர்தம் அல்லது அமரத்தன்மையைச் சுவைப்பீர் களாக. விருப்புநிலை, கனவுநிலை, காரணவத்தை என்னும் துயில் நிலை என்னுமிவைகளின் அநுபவங்களைப் பரிசீலனை செய்வதால் பரமானந்தத்தின் நான்காவது நிலைமையான துரீயாவஸ்தையை நீங்கள் எல்லோரும் அடைவீர்களாக. ஓங்காரம், பிரணவம், அமாத்ரா என்னும் இவைகளின் விரி, வான ஞானத்தை அடைவீர்களாக. 'அ', 'உ', 'ம' என்னும் சப்தங்களுக்கு அப்பால் சென்று சப்தமற்ற 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தினுள் நீங்கள் எல்லோரும் நுழைவீர் களாக. நீங்கள் எல்லோரும் 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானம்செய்து இறுதியான ஸத்யமாகிய ஸச்சிதானந்த பிரஹ்மம் என்னும் வாழ்வில் சில இலக்ஷியத்தை அடைவீர் களாக. இந்த 'ஓம்' உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கக் கூடும். இந்த 'ஓம்' என்பது உங்களுடைய மையமாகவும், விருப்பமாகவும், இலக்ஷியமாகவும் இருக்கக்கூடும். மாண் டூக்ய உபநிஷத்தின் இரகசியங்களும், உண்மைகளும் உங்களுக்கு விளங்குவனவாக. கௌடபாதர், சங்கரர்,

மாண்டூக்ய உபநிஷத்தைச் செய்த மஹரிஷிமுதலான மஹான்களின் ஆசீர்வாதம் உங்கள் எல்லோருக்கும் உண்டாகட்டும். 'ஓம்', 'ஓம்', 'ஓம்'.

(4) தியானம்—அநுகூலங்களும் அநுபவங்களும்

எவனுக்கு எல்லோரிடத்திலும் ஸமநோக்கு இருக்கின்றதோ, எவன் தன்னுடைய சொந்தச் சொரூபத்தில் இளைப்பாறியிருக்கிறானோ, எவனுடைய, ஆத்மாவில் லயித்த மனம், ஆசைகளற்றதாக இருக்கிறதோ அம்முனிவனுடைய ஆனந்தமானது, எல்லா நிதிகளும் பொருந்தியவனும், தேவர்களுக்கு அரசனுமாகிய இந்திரனுக்கும் கூடக் கிடையாது.

தன்னையடக்கும் கலையைக் கற்றுணர்ந்துகொள். இடைவிடாத தியானம் என்னும் அப்பியாஸத்தால் அசைவற்ற மனத்தை உடையவனாக இரு. உன்னுடைய மனத்தைக் கடவுளிடமாக நிறுத்து. உனக்குத் தெய்வவாழ்வு உண்டாகும். ஞானம் பிரகாசிக்கும். எல்லா ஸத்வகுணங்களும் வெள்ளம்போல உள்ளே புகுந்துவிடும். கெட்ட வாஸனைகளெல்லாம் மறைந்துவிடும். ஒன்றுக்கொன்று சச்சரவு செய்த சக்திகள் ஸமாதானமாகிவிடும். நீ பூரண நிம்மதியையும், கலப்பற்ற ஆனந்தத்தையும், ஆழ்ந்த சாந்தியையும் அநுபவிப்பாய்.

முக்தி யடைவதற்குத் தியானம் என்னும் உபாயம் ஒன்றே பெரியவழி. தியானமானது, கஷ்டம், நஷ்டம், துன்பம் முதலிய எல்லாவற்றையும் கொன்றுவிடுகிறது. தியானமானது துக்கத்திற்கான எல்லாக் காரணங்களையும்

அழித்துவிடுகிறது. தியானம் ஒற்றுமையின் காட்சியை அளிக்கிறது. அத்வைத உணர்ச்சிக்குத் தியானமே தூண்டு கோல். தியானமென்பது ஒரு முமுக்ஷுவைக் சாசுவத மான ஆனந்தம், சாந்தி, என்னும் இவைகளின் இருப்பிட மான மோக்ஷவீட்டிற்கு ஆகாயமார்க்கமாகக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும் ஓர் ஆகாய விமானம்.

தியானம் கடவுளாகவே ஆவதற்கு ராஜமார்க்கம் போன்றது. அது முமுக்ஷுவை ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் என்னும் இலக்ஷியத்திற்கு நேராகக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க் கும் ராஜவீதி. அது ஒரு யோகமாணவனைப் பூமியிலிருந்து சுவர்க்கத்திற்குக் கொண்டுபோய்ச்சேர்க்கும் இரகஸிய மான ஏணிபோன்றது. அதுயோகிகளை அசம்பிரக்ஞாத ஸமாதியென்னும் சிகரத்திற்குக் கொண்டுசேர்க்கும் தெய் விக ஏணி. அது முமுக்ஷுவை, அத்வைத நிஷ்டை, வேதாந்திகளின் கைவல்யமுக்தி என்னும் எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த மெத்தைக்குக் கூட்டிச்செல்லும் சிதாகாசம் என் னும் ஏணிக்குப் படிகளாக இருக்கிறது. அதன் உதவி யில்லாமல் ஆத்மமார்க்கத்தில் எவ்விதத் தேர்ச்சியும் உண் டாகாது. அது ஒரு பக்தனை, ஆகாயத்தில் போடப்பட் டிருக்கும் கயிற்றுப் பாலத்தின் மூலமாகப் பாவஸமாதி என்னும் அக்கரைக்குச் சுலபமாகவும், பத்திரமாகவும் அழைத்துச்சென்று 'பிரேமை' என்னும் தேனையும் மரண மின்மை என்னும் அமிருதத்தையும் பருகும்படி செய்கிறது

ஒழுங்கான தியானமானது ஸஹஜஞானம் அல்லது இயற்கையறிவுக்குச் செல்லும் பாதையைத் திறந்து, மனத் தைச் சாந்தமாகவும் அசைவற்றதாகவும் செய்து ஆனந்த

பரவசம் என்னும் உணர்ச்சியைக் கிளப்பி, ஒரு யோகமானவனை ஆதாரம் அல்லது பரம புருஷனோடு ஒன்று சேர்க்கிறது. தியான யோக மார்க்கத்தில் உறுதியாகச் செல்லும் போது எல்லாவிதச் சந்தேகங்களும் தாமாகவே நிவர்த்தியாகி விடுகின்றன. தெய்விக ஏணியின் அடுத்தபடியில் கால் வைப்பதற்கு உனக்குச் சுயமாகவே உபாயம் தோன்றும். இரகஸியமாக மறைந்திருக்கும் ஒரு சப்தமானது உனக்கு வழிகாட்டும். ஓ யோகீந்திரா, இதைக் கவனமாகக் கேட்பாயாக.

நீ, உன்கைக்கடியாரத்திற்கு இரவில் சாவிகொடுத்தால், அது 24 மணிகள் அழகாக ஓடும். அவ்விதம் நீ பிராஹ்ம முகூர்த்தத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணிகள் தியானம் செய்தால் அன்று பகல் முழுவதும் நீ சாந்தமாக வேலை செய்வாய். உன்மனத்தை எதுவும் கலக்க முடியாது. உன்சரீரம் முழுவதும் தெய்வ அசைவு அல்லது அலைகளால் சூழப்பட்டருக்கும்.

தியான காலத்தில் உனக்கு ஏற்படும் ஐயங்களுக்குத் தாமாகவே விடைகிடைக்கும். ஏதோ சில ஐயங்களின் நிவிர்த்திக்காகச் சிலர் சில காலம்வரையில் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். இருந்தபோதிலும் உனக்கு உபாத்தியாயர் எவ்விதம் போதனை செய்தும்கூடச் சில சமயங்களில் சில விஷயங்களை உனக்கு அறிவதற்குச் சக்தியிராது. உனக்கு இன்னும் அதிகமாறுதல் உண்டாகவேண்டும். அவ்விதம் நீ விருத்தியடையும்போது, மூன்று வருஷங்களுக்கு முன்பு உனக்கு வாதனை உண்டாக்கின சந்தேகங்களுக்கு விடை இப்பொழுது கிடைக்கும்.

உன்னுடைய உறுப்புக்களொன்றில் கட்டியோ, அல்லது வயிற்று நோயோ உண்டாயிருக்கும்போது உனக்குப் பொறுக்கமுடியாத வலி உண்டாகிறது. ஆனால் நீ தூங்கும்போது எவ்வித வலியும் கிடையாது. நீ குளோரோபாரம் என்னும் மயக்க மருந்தின் வேகத்தால் மயங்கியிருக்கும்போது உனக்கு வலி தெரிவதில்லை. மனமானது சரீரத்தோடு சேர்க்கப்படும்போதுதான் வலி உண்டாகிறது. நீ உன்னுடைய மனத்தைச் சரீரத்திலிருந்து பிரித்துவிட்டால் உனக்கு வலியே இராது. ஆத்மா, ஆனந்த சொரூபன். நீ மனத்தைச் சரீரத்திலிருந்தும் பொருள்களிலிருந்தும் பிரித்து இடைவிடாத தியானத்தின்மூலம் ஆத்மாவின் பேரில் நிறுத்துவையாகில் எல்லாவித வலிகளும் நின்றுபோகும். எத்தகைய மக்கட்டுன்பங்களையும் அழிப்பதற்குத் தியானம் என்னும் ஒரே ஓர் உபாயத்திற்குத்தான் சக்தியிருக்கிறது. வேறு வழியில்லை.

தியான காலத்தில், மனமானது ஆத்மாவில் லயித்திருக்கும்போதுதான் உண்மையான சாந்தி உண்டாகும். வேலையில் மாறுதல் ஓய்வைக்கொடுக்கிறது. எவ்வித வேலையுமில்லாமல் சோம்பேறியாயிருப்பது, மதம்பிடித்த யானையைப்போல மனத்தைக் கண்டபடி நிலையில்லாமல் அலையும்படி செய்வது, ஆகாயக்கோட்டைகளைக் கட்டுவது அல்லது மனோராஜ்ஜியம் செய்வது முதலியவை சாந்தியை உண்டாக்கமாட்டா.

மனத்தைத் தியானத்திலிருத்தச் சக்தியற்ற மனிதன் ஆத்ம ஞானத்தை அடையமாட்டான். உறுதியற்ற மனிதனால் எவ்விதத் தியானத்தையும் செய்யமுடியாது. அவ

னிடம் ஆத்ம ஞானத்தை அடைவதற்கான தீவிர வைராக்கியமோ அல்லது மோக்ஷம் அல்லது விடுதலையடைவதற்கு எவ்விதத் தீவிர ஆவலோ காணப்படாது. எவன் பல் வகைத் தியானத்தையும் அப்பியாஸம் செய்யாமலிருக்கிருனோ அவனுக்கு மனச் சமாதானம் உண்டாகாது. சாந்தியற்றவனுக்குச் சுகமேது?

நீ கனவிலும்கூட மெல்ல மெல்ல இம்மனமடக்கலைச் செய்யத் தொடங்குவாய். மனம் ஒருகெட்ட செய்கையைச் செய்யும்போது அதை நீ தடுத்துவிடுவாய். நீ விழித்திருக்கும்போது உன்னல் செய்யப்பட்ட ஸாதனத்தின் சக்தி, கனவில் உனக்குத் துணைபுரியும். இதுதான் நீ ஆத்ம ஸாதனத்தில் தேர்ச்சியடைந்திருப்பதற்கு அடையாளம். கனவுகளைச் சாக்கிரதையோடு கவனி.

நீ எவ்விதக் கனவுகளைக் காண்கிருய்? நீ தூக்கத்திலிருந்து விழித்தவுடன், நீ அறையில் தனியாயிருக்கும் போது, நீ தெருவில் நடக்கும்போது, உன்மனத்தில் எவ்வித எண்ணங்கள் கிளம்புகின்றன? நீ தெருக்களில் நடக்கும்போதுகூட, உன்னுடைய அறையில் கதவைத் தாளிட்டுக்கொண்டு தியானம் செய்யும்போது இருந்த மனோ நிலைமையை உடையவனக இருக்கிருயா? கடந்த விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்தனை பண்ணி மனத்திற்குக் காவலாயிரு. நீ தெருக்களில் நடக்கும்போது உன்மனம் குழம்புமானல் நீ இன்னும் பலமற்றவனுயிருக்கிருய் என்பதைக் குறிக்கிறது. நீ தியானத்தில் விருத்தியடையவில்லை. நீ ஆத்ம மார்க்கத்தில் வளர்ச்சியடையவில்லை. தியானத்தை இன்னும் தொடர்ச்சியாக நடத்து. தியானத்தில் விருத்தியடைந்த மாணவன்

தன்னுடைய கனவிலுங்கூடப் பிரஹ்மத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களையே எண்ணுவான்.

சப்தமின்மையின் சக்தியை நன்முக அறிந்துகொள். சொற்பொழிவுகள், ஸம்பாஷணைகள், மேடைப் பிரஸங்கங்கள் என்னுமிவைகளைவிட மௌனத்தின் சக்தியானது மிகப் பெரிது. ஸ்ரீ தக்ஷிணமூர்த்தி மௌனத்தாலேயே தன்னுடைய சீடர்களான ஸநகர், ஸநந்தனர், ஸநாதனர், ஸநத்குமாரர் என்னும் நால்வருக்கும் ஸந்தேகங்களை விளக்கினார். ஒலியில்லாத மொழியே கடவுள் மொழி. மௌனத்தின் பாஷையே இருதயத்தின் பாஷையாக இருக்கிறது. பேசாமல் உட்கார்ந்து மனோவிருத்திகளை அடக்கு. மௌனமாக உட்கார்ந்து உன்னுடைய ஆத்ம சக்தியை உலகம் முழுவதும் பரப்பு. அதனால் உலகம் முழுவதும் அநுகூலத்தை அடையும். மௌனத்திலேயே வசி. பேசாமல் இரு. ஒலியின்மையில் இளைப்பாறு. ஆத்மாவை அடைந்து விடுதலை அடை.

நீ காலையில் தியானத்துக்கு உட்காரும்போது உன்னுடைய அன்பையும் சாந்தியையும் எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் அனுப்பு. "ஸர்வேஷாம்சாந்திர்பவது"—யாவரும் சாந்தியடைக. 'ஸர்வேஷாம்பூர்ணம்பவது' — எல்லோரும் நிறைவினை அடைக. 'லோகாஸ்ஸமஸ்தாஸ்ஸுகினோபவந்து'—உலகம் முழுவதும் சுகமுள்ளவர்களாக இருக்கட்டும் என்று சொல்லு.

சாந்தமான மனத்தையுடையவனுடைய புத்தியானது சீக்கிரம் அசைவற்றதாகி விடுவதால் சாந்தியில் எவ்வித துன்பங்களும் அழிந்து விடுகின்றன. மனவமைதி இலஷிய

போது அதற்கு இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்த பேராசை அடங்கி விடுகிறது. யோகி தன்னுடைய அறிவைத் தனக்கு அடங்கும்படி செய்துவிடுகிறான். புத்தியானது ஆத்மாவிலேயே வசிக்கின்றது. அது நிறைந்து அசைவின்றி இருக்கிறது. உடல், மனம் என்னும் இவைகளால் உண்டாகும் துக்கங்கள் ஒழிந்துவிடுகின்றன.

நீ தியானம் செய்யும்போது காலத்தின் அளவு உனக்குத் தெரியாது. எவ்வித ஒலிகளும் உன்காதில் விழமாட்டா. அக்கம்பக்கத்தின் எண்ணங்கள் உனக்கு இருக்கமாட்டா. நீ உன்னுடைய பெயரையும் மற்றவர்களோடு உனக்கிருக்கும் உறவின் முறைகளையும் நீ மறந்துவிடுவாய். நீ சாந்தியையும் ஆனந்தத்தையும் அநுபவிப்பாய். காலக்கிரமத்தில் நீ ஸமாதியில் சாந்தியடைவாய்.

ஆரம்பத்தில் முமுக்ஷுவானவன் பரமானந்த நிலையில் சிறிதுகாலம் இருக்கிறான். பிறகு கீழே இறங்கிவிடுகிறான். இடைவிடாத அப்பியாஸத்தாலும் தியானத்தாலும் எப்போதும் அந்த உயர்ந்த நிலையிலேயே தொடர்ச்சியாக இருக்கிறான். பின்பு உடம்பைப் பற்றிய எண்ணம் பூர்ணமாக மறைந்து விடுகிறது.

நீ தியானத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்கியிருக்கும்போது உன்னுடைய உடம்பு, சுற்றுப்புறம் என்னுமிவற்றின் நினைவானது உனக்கு இருக்காது. உன்னுடைய மனம் ஸமநிலையிலிருக்கும். நீ எவ்விதச் சத்தங்களையும் கேட்கமாட்டாய். மேலே ஏறுவதும் கீழே இறங்குவதுமான உணர்ச்சிகள் நின்றுவிடும். அகங்கார உணர்ச்சியுங்கூட மெல்ல மெல்ல மறைந்துவிடும். நீ இன்னதெனக் கூறமுடியாத

ஆனந்தத்தை உணர்வாய். மெல்லமெல்ல விசாரணை, சிந்தனை என்பவைகளும் கூட நின்றுவிடும்.

ஆழ்ந்த தியானத்தின்மூலம் நீ சாந்தியை அடையும் போது வெளி உலகமும் உன்னுடைய எல்லாக் கஷ்டங் களும் நழுவிவிடும். நீ பரமசாந்தியை அநுபவிப்பாய். இவ்வித அமைதியிற்றான் ஜோதிகளுக்கெல்லாம் ஒளியைக் கொடுக்கும் பரஞ்சோதியிருக்கிறது. இந்தச் சாந்தியிற் றான் அழிவற்ற ஆனந்தம் இருக்கிறது. இந்த அமைதியிற் றான் உண்மையான பலனும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கின்றன.

நீ தீவிரத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யும்போது கேவல கும்பகம் அல்லது பூரகம், ரேசகம் என்னும் இவை களற்ற சுவாஸத்தின் இயற்கையான அடக்குதலானது தானுகவே உண்டாகிறது. கேவல கும்பகம் உண்டாகும் போது நீ பரம சாந்தியை அநுபவிப்பாய்; அப்பொழுது உனக்கு மனத்தின் ஏகாக்கிரம் உண்டாகும்.

நீ தியானத்திலிருக்கும்போது ஊசி முனைகளைப் போன்ற சில ஒளிக் கதிர்களைக் காண்பாய். நீ உன்னுடைய அப்பியாஸத்தைத் தொடர்ந்து நடத்திக்கொண்டு போகும் போது இவ்விதக் கதிர்கள் விருத்தியடைந்து சூரியனைப் போலப் பெரிதாகிவிடும். நீ கிருஷ்ணன், விஷ்ணு, லக்ஷ்மி, காளி, கணேசன், ராமன் முதலிய ஜோதி பொருந் திய தேவ உருவங்களைக் காண்பாய். நீ தோட்டங்கள், கட் டிடங்கள் முதலிய அழகிய காட்சிகளைக் காண்பாய். நீ காயத்ரீ அல்லது வேறு மந்திரங்களை உச்சரிக்கும்போது ஓர் ஆத்மசக்தி மூலாதார சக்கரத்தை நோக்கிச் செல்லு

வதை உணர்வாய். பிறகு அந்தப் பிரவாகங்கள் அல்லது சக்திகள் தலையை நோக்கிக்கூடச் செல்லும். நீ பரமானந்தத்தை உணர்வாய். உன்னுடைய இருதயமானது பரிபூர்ணமான அன்பினால் நிரப்பட்டிருக்கும். நீ தியானத்திலிருக்கும்போது ஒரு பலம் பொருந்திய ஆத்ம வெள்ளம் அல்லது ப்ரவாஹம் முதுகெலும்பின் மூலமாக உயரச் செல்வதை உணர்வாய்.

உன்னிடமிருந்து ஆத்ம சக்தியானது பரவுவதை நீ உணர்வாய். இப்பொழுது உன் அறிவானது மிக ஆழ்ந்திருக்கும். கடவுளின் எண்ணங்கள் சரீரத்தில் ஆத்மப் பிரவாகங்களைக் கிளப்பிவிடும். இத்தகைய பிரவாகங்களைத் தடைசெய்யாதே. தலையில் உஷ்ணம் உண்டானால், வெண்ணெய், நெல்லிக்காய் தைலம். பிராஹ்மித்தைலம் முதலானவைகளைத் தேய்த்துக்கொள். கோடையில் மூன்று முறை குளிர்ந்த நீரில் நீராடு. வெண்ணெயையும் கற்கண்டையும் சாப்பிடு.

சில வேளைகளில் உன் ஸமீபத்தில் உன்னுடைய இஷ்டதேவதை இருப்பதை நீ உணர்வாய். நீ ஒழுங்காகத்தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யும்போது அவ்வுருவம் உன் முன்பு உயிரோடு தோன்றும். நீ உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு அவ்வுருவத்தை உன் இருதயத்திலிருத்தித் தியானிக்கும்போது அது வரவர அதிகப் பிரகாசம் பொருந்தியதாக மாறுவதை நீ காண்பாய். நீ உன்னுடைய திறந்திருக்கும் கண்களோடும்கூட ஒரு பிரகாசம் பொருந்திய சூரியனையோ அல்லது சந்திரனையோ காண்பாய். நீ பல நிறங்களான வெளிச்சங்களைப் பார்ப்பாய்.

மூலாதாரத்தின்மீதும் முதுகெலும்பின் கீழ் முனையிலும் ஒரு பலமான மேல் நோக்கிய இழுத்தலை நீ உணர்வாய். சில வேளைகளில் முதுகெலும்பின் கீழ் முனையில் ஒரு கடுமையான நோவை உணர்வாய். உன்னிடத்தில் ஏதோ ஒரு பெரிய மாறுதல் சீக்கிரத்தில் உண்டாகப் போவதையும் நீ உணர்வாய்.

உன்னுடைய கனவில், நீ உன்னுடைய சரீரத்தை விட்டு வெளியே வருவதற்கு முயற்சி செய்வதை உணர்வாய். முதுகெலும்பின் முனையில் ஒரு பெரிய அழுத்துதலும் உனக்கு ஏற்படும்.

நீ கண்களை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்யும்போது உன்னுடைய சரீரத்திலுள்ள இரண்டுஜோதி பொருந்திய கயிறுகள், ஜோதி மயமான தாமரைகளால் இடம்விட்டுத் தொடுக்கப்பட்டு, அக்கயிறுகள், இருதய குகையில் இத் தாமரைகளுள் ஒன்றில் அமர்ந்திருக்கும் உன்னுடைய இஷ்ட தேவதையின் உருவத்தின்மூலம் செல்வதை நீ காண்பாய்.

உன்னுடைய தியானத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்து. உன்னுடைய மூலாதாரமும் தலையின் உச்சியிலுள்ள ஓர் இடமும் இவ்விதக் கயிறுகளால் சேர்க்கப்படுவதை நீ உணர்வாய். உன்னுடைய சரீர அறிவை இழந்து விடுவதாக உனக்கு உணர்ச்சி உண்டாகும். பயப்படாமலிரு. தைரியம்பொருந்தியவனாக இரு. நீ அபூர்வமான ஆத்ம அநுபவங்களை அடைவாய். உனக்கு உலகத்தின் தோற்றம் உண்டாகும். இப்பொழுது கண்களைத் திறக்காதே. நீ திரும்பவும் உன்னுடைய பழைய அறிவை அடைவாய்.

உன்னுடைய இருதயத்தில் தூய உணர்ச்சிகள் உண்டாகும். நீ ஒவ்வொரு பிராணியினிடமும் அன்பு செலுத்தத் தொடங்குவாய். உலகம் முழுவதிலும் பரிசுத்த சைதன்யம் அல்லது தூய அறிவையன்றி வேறொன்றும் இருப்பதாக நீ உணரமாட்டாய். எவ்விதம் பாத்திரங்கள், அதிலுள்ள பொருள்களைத் தாங்குகின்றனவோ அவ்விதம் மேஜைகள், நாற்காலிகள், மனிதர், பெண்டிர் இன்னும் மற்றப் பொருள்கள் எல்லாம் இந்தச் சுத்த சைதன்யத்தையே உடையவாக அல்லது தாங்குபவைகளாகக் காணப்படும். எல்லாப் பொருள்களும் இந்தச் சுத்த சைதன்யத்தினாலேயே உண்டுபண்ணப்பட்டிருப்பனவாக நீ உணர்வாய். இந்த அபூர்வமான அநுபவமானது உனக்குப் பேரானந்தத்தையளிக்கும். பகவான் எல்லாப் பொருள்களிலும் பரிசுத்த சைதன்யமாக லீலைகள் செய்து கொண்டிருக்கிறார் என நீ உணர்வாய். உனக்கு எல்லாப் பொருள்களிலுமிருந்த ஜடபாவம் அல்லது அஸத்பாவம் உண்மையில் நழுவி விடும்.

நீ ஸகா ஸாக்ஷாத்காரத்தையும், (Sakah-realisation) பாவ ஸமாதியையும் அநாஹதசக்கரத்தில் அடைவாய். ஸஹஸ்ராரத்தில் நிர்விகல்ப ஸமாதியின் அநுபவம் உனக்கு உண்டாகும்.

முதலில் சுயநலமற்ற தொண்டு, கீர்த்தனம், ஜபம், இந்திரிய மனோநிக்கிரகங்கள், உபவாஸம் அல்லது பட்டினியிருத்தல், யமம், நியமம், முதலியவைகளின் அப்பியாஸம் என்னும் இவைகளின்மூலம் உன்னுடைய இருதயத்தைப் பரிசுத்தம் செய்துகொள். ஸமாதியைப் பற்றி வீண் கவலையெடுத்துக்கொள்ளாதே. இருதயமானது பரிசுத்தமாகி விட்டால் ஸமாதி தானாகவே ஸித்திக்கும்.

உனக்குச் சரீரம் இருக்கிறதென்னும் அறிவே இருக்காது. ஏதாவது உடலறிவு இருந்தாலும்கூட அது ஸம்ஸ்கார உருவமாகவே இருக்கும். ஒரு குடிகாரனுக்குத் தன்னுடைய சரீரத்தில் துணி இருக்கிறது என்னும் பூரண அறிவு இல்லாதபோனாலும் ஏதோ உடலில் ஒன்று தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது என்னும் உணர்ச்சி இருக்கக்கூடும். உனக்கும் உன் சரீரத்தினிடத்தில் அவ்வித உணர்ச்சி உண்டாகும். ஏதோ ஒரு தனி ஆடையோ அல்லது செருப்போ ஒட்டிக்கொண்டிப்பதாக உணர்வாய்.

ஆத்மாவைப்பற்றியும் இன்னும் ஏனைய உயர்ந்த பொருள்களைப்பற்றியும் மஹரிஷிகளுக்கு உண்டான அநுபவங்களும் தோற்றங்களும், சுருதிகளாலும், ஸ்மிருதிகளாலும் விதிக்கப்பட்ட கர்மங்களை இடைவிடாத ஊக்கத்துடன் செய்பவனும், சுயநலமற்றவனும், பரப்பிரஹ்மத்தை அறிய ஆவல்கொண்டவனுமான ஒரு முமுக்ஷுவுக்குத் தானகவே உண்டாகும்.

ஒரு முமுக்ஷு ஆழ்ந்த தியானத்திலிருக்கும்போது முதலில் வெளி உலகை மறந்து பிறகு சரீரத்தை மறக்கிறன்.

நீ தியானம் செய்யும்போது மேலே கிளம்புவதுபோல ஓர் உணர்ச்சி உனக்கு உண்டாகுமானல், அது, நீ சரீர அறிவிற்குஅப்பால் கடந்துவிட்டதைக் குறிக்கிறது. நீ இவ்வித உணர்ச்சியை அநுபவிக்கும்போது ஒரு புதுமையான ஆனந்த உணர்ச்சியும்கூட உனக்கு உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் இந்த மேலே கிளம்பும் உணர்ச்சியானது ஒரு நிமிஷ நேரந்தான் நீடித்திருக்கும். ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பிறகு

நீ மறுபடியும் ஸாதாரண அறிவோடு கூடின நிலைமைக்குத் திரும்பிவந்துவிட்டதாக உணர்வாய்.

உன்னுடைய தியானம் ஆழ்ந்த நிலைக்கு வரும்போது நீ சரீரத்தின் அறிவை இழந்துவிடுவாய். சரீரமே இல்லை என்ற உணர்ச்சி உனக்கு உண்டாகும். உனக்கு அபாரமான ஆனந்தாநுபவம் உண்டாகும். அப்பொழுது மனோ வியாபாரம் இருக்கும். சிலருக்குக் கால்களில் உணர்ச்சியிருக்காது, பிறகு முதுகெலும்பு, முதுகு, கைகள் என்னும் இவைகளிலும் உணர்வு நீங்கிவிடும். அவர்கள் இப்பாகங்களில் உணர்வை இழந்து விடும்போது தலையானது ஆகாயத்தில் தொங்குவதுபோல அவர்களுக்கு உணர்ச்சி உண்டாகும். மனமானது சரீரத்தில் நுழைவதற்கு முயலக்கூடும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது விவரிக்கமுடியாத ஓர் உயர்ந்த சாந்தியை அநுபவிப்பாய். ஆனால் நீ உண்மையான ஆத்மாநுபவங்களையோ அல்லது உன்னுடைய தியானத்தின் இலக்ஷியம் அல்லது குறிப்பிட்ட பொருளில் உன் மனத்தை ஒன்றுசேர்ப்பதையோ அல்லது பூர்ணமான சரீர அறிவுக்கு மேற்கொண்டு செல்வதையோ அடைவதற்கு வெகுகாலம் செல்லும். பொறுமையாக இரு. முயற்சி செய். நீ வெற்றி பெறுவாய். விடுதலையடைந்த மஹாத்மாக்களிடத்தில் ஸமஷ்டி ஞானம் நிரந்தரமாக இருக்கும்.

(5) தியானத்தின் இடையூறுகள்

ஒவ்வொரு முமுக்ஷுவும் ஆத்மமார்க்கத்தில் பலவித இடையூறுகளோடு போராடவேண்டியிருக்கிறது. புத்தர், உத்தாலகர், சிகித்வஜர் முதலிய பலர் பெரிய கஷ்டங்

களுக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். அதனால் நீ அதைரிய மடையத் தேவையில்லை. ஒருபோதும் நம்பிக்கையை இழக்காதே. அபஜயங்கள் வெற்றியைக் கொடுக்கும் படிகளாகி விடுகின்றன. நீ உன்னுடைய பலத்தையும் தைரியத்தையும் ஒன்றுசேர்த்து ஆத்மமார்க்கத்தில் இரட்டித்த ஊக்கத்தோடும் பலத்தோடும் மறுபடியும் பிரயாணம் செய்வாயாக. இப்பொழுது களைப்பாறு.

நீ ஒரு ஜன்மத்தில் மாத்திரம் பூரண நிலையை அடைய முடியாது. பல ஜன்மங்களில் செய்யப்பெற்ற புண்ய கர்மங்களின் சேர்க்கையினால் உண்டானவர்களே பூர்ண நிலைமையடைந்த மஹரிஷிகள். பகவான் கீதையில், "ஆழ்ந்து முயற்சிசெய்யும் யோகி, பாபங்களிலிருந்து பரிசுத்தனாகி, பல ஜன்மங்களில் செய்த முயற்சியினால் பூர்ண பக்குவமடைந்து பரகதியை அடைகிறான்." என்று சொல்லுகிறார். (அத் VI-45).

சோம்பற் பேச்சுக்கள், வம்பளத்தல், பிறர் ஸம்பந்தமான விஷயங்களையும் வதந்திகளையும் கேட்பதில் ஆவல், என்னும் இவைகளை நீ அறவே விட்டுவிடுவாயாகில், பிறர் காரியங்களில் நீ வீணாகத் தலையிடாமலிருப்பாயாகில், உனக்குத் தியானம் செய்வதற்குப் போதிய அவகாசம் இருக்கும். தியானகாலத்தில் மனத்தைச் சாந்தமாக வைத்துக்கொள். தியான காலத்தில் உன்னுடைய மனத்தில் உலக எண்ணங்கள் நுழைவதற்கு முயற்சி செய்யுமாகில் அவைகளைத் தடுத்துவிடு. ஸத்யத்தினிடம் உறுதியான பக்தியுடையவனாயிரு. உத்ஸாகத்தோடிரு. உன்னுடைய ஸத்வ குணத்தை விருத்திசெய். நீ சாசுவதமான ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கக்கூடும்.

சுற்றுப்புறங்கள் கெட்டவையல்ல. ஆனால், உன்னுடைய மனந்தான் கெடுதலாயிருக்கிறது. உன்னுடைய மனமானது ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்யப்படவில்லை. இந்தப் பயங்கரமான மனத்தோடு போர்தொடு. சுற்றுப்புறங்கள் கெடுதலாயிருக்கின்றன என்று குறைகூறாதே; ஆனால் முதலில் உன்னுடைய சொந்த மனத்துக்கு விரோதமாகக் குறைகூறு. முதலில் உன்னுடைய மனத்தைப் பழக்கு. நீ பிரதிகூலமான சுற்றுப்புறங்களுக்கிடையில் ஏகாக்கிரத்தை அப்பியாஸம் செய்தால், நீ பலம் பொருந்தியவனாக வளர்வாய்; நீ உன்னுடைய மனோசக்தியை விரைவில் விருத்திசெய்வாய்; நீ வைரம் பொருந்திய தோற்றத்தோடு கூடியவனாக ஆவாய். ஒவ்வொன்றிலும் நன்மையையேபார்; கெடுதலை நல்லதாக மாற்றிவிடு. இதுதான் உண்மையில் யோகம். இதுதான் ஒருயோகியின் உண்மையானகாரியம்.

நீ பொருள்களை அறியவேண்டிய முறையில் அறிந்துகொள். மோகத்தால் ஏமாறாதே. மனோவிசாரமானது மோகத்தினால் பக்தியாக மதிக்கப்படுகிறது. நாம ஸங்கீர்த்தனம் செய்யும்போது ஆகாயத்தில் முரட்டுத்தனமாகத் தாண்டிக் குதிப்பதைத் தெய்வத்தினிடம் பரவசமடைந்து விட்டதாக எண்ணுகிறார்கள். அதிகமாகத் தாண்டுவதிலிருந்து உண்டான களைப்பினால் மூர்ச்சையடைந்து கீழேவிழுவதை bhava ஸமாதி என்று சொல்லுகிறார்கள். ராஜஸகுணத்தால் உண்டான அமைதியின்மையையும், அசைவையும் தெய்வ காரியங்களென்றும் கர்மயோகமென்றும்; தாமஸ குணமுள்ளவனை ஸத்வகுணமுள்ளவனென்றும்; வாதரோகத்தினால் முதுகிலுள்ள காற்றின் அசைவுகளைக் குண்டலினியின் ஏற்றமாகவும்,

தந்ரத்தையும் (Tandra) ஆய்ந்த தூக்கத்தையும் ஸமாதி யாகவும்; மனோராஜ்யம் அல்லது ஆகாயத்தில் கோட்டை கட்டுவதைத் தியானமாகவும்; நிர்வாணம் அல்லது வஸ்திர மில்லாமல் இருப்பதை ஜீவன் முக்த நிலையாகவும் கருது கிறார்கள். இவைகளைப் பகுத்தறிவினால் விசாரித்தறிந்து அறிவுள்ளவனாயிரு.

மனச்சோர்வு, ஸந்தேகம், பயம் முதலியவை ஒரு முதிர்ந்த மாணவனுக்குக்கூட இடையூறாகளை விளைவிப்ப தில் பலம்பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன. அவை கள். விசாரம், ஸத்ஸங்கம் என்னும் உபாயங்களால் நீக்கப் பெறவேண்டும்.

சில வேளைகளில் உனக்கு மனச்சோர்வினால் தொந் தரவு உண்டாகும். மனம் கலகம் செய்யும். இந்திரியங் கள் உன் காலை இழுக்கும். உள்ளுக்குள்ளே ஆய்ந்திருக் கும் வாஸனைகள் பெருக்கெடுத்து மனத்தில் தோன்றி உனக்குத் தொல்லைகளைக் கொடுக்கும். இந்திரிய ஸம்பந்த மான எண்ணங்கள் மனத்தை அமைதியற்றதாகச் செய்து உன்னை அமுக்கித் தாழ்த்திவிடும். தைரியமாயிரு. உறுதி யாக நில். தோன்றி மறையக்கூடிய இவ்வித அதிர்ச்சிகளை எதிர்த்து நில். மனத்தை அமைதியாக வைத்திரு. இந்த இடையூறுகளும் நீயும் ஒன்றென்பதாக எண்ணாதே. உன் னுடைய ஜபம், தியானம் என்னும் இவைகளின் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. வைராக்கியத்தையும் விசாரத் தையும் பலப்படுத்து. பக்தியோடு தோத்திரம் செய் பாலையும் பழத்தையுமே சாப்பிடு. இவ்விதக் கஷ்டங்க ளெல்லாம் காற்றால் கலைக்கப்பட்ட மேகங்களைப்போல் நீங்கி விடும். எல்லாக் கஷ்டங்களும் நீங்கியபிறகு நீ பெருமை

யோடு விளங்குவாய். இவ்வினையின் முன்னேற்றமானது உனக்கு நன்ருய்ப் புலப்படும். அப்பொழுது, மனம், வாக்கு, செய்கைகள் என்னும் இவைகளில் மாறுதல் இருக்கும்.

ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் என்னும் பாதையில் ஸந்தேகம் அல்லது நிச்சய புத்தியற்றிருப்பது பெரியதடையாக இருக்கிறது. அது தேர்ச்சியைத் தடுத்துவிடுகிறது. இது ஸத்ஸங்கம், மதஸம்பந்தமான நூல்களைக் கற்பது, விசாரம் முதலியவைகளால் போக்கடிக்கப்படவேண்டும். அது முமுக்ஷுவை வழியிலிருந்து கடத்துவதற்காகத் தன்னுடைய தலையை அடிக்கடி தூக்கிக்கொள்ளும். அது, உறுதியான கருத்தாலும் விசாரத்தை ஆதாரமாகக்கொண்டு அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை அல்லது விசுவாசத்தாலும் மறுபடியும் எழுந்திராதபடி கொல்லப்படவேண்டும்.

ஸந்தேகம் என்பது உனக்குப் பெரிய பகைவன், மனத்தின் அமைதியற்ற நிலைமைக்குச் சந்தேகந்தான் காரணம். விசாரத்தாலும், ஞானத்தாலும் எல்லாச் சந்தேகங்களையும் அழித்துவிடு.

ஒரு பலமற்ற மாணவன் ஏகாக்கிரத்தில் பலம்பொருந்தியவனுக இருந்தபோதிலும் அவன் சோம்பலால் ஜயிக்கப்படுகிருன். ஆனல் ஒரு பலம்பொருந்திய மாணவன் ஏகாக்கிரத்தில் பலமற்றவனுக இருந்தால் அவனை விக்ஷேபம் அல்லது மனத்தின் அசைவுகள் அமுக்கி விடுகின்றன. ஆதலால் ஏகாக்கிரமும் சக்தியும் ஸமபலமுள்ளவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

வாஸனைகள் மிக்க பலம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன. இந்திரியங்களும் மனமும் அமைதியற்றவைகளாகவும் தீவிர வேகமுள்ளவைகளாகவும் இருக்கின்றன. அவைகளோடு திரும்பத்திரும்பப் போர்செய்து வெற்றிபெற வேண்டும். அதனுற்றான் கடோபநிஷத்தில் ஆத்ம மார்க்கத்தைக் கூரிய கத்திமுனை மார்க்கமாகச் சொல்லப்படுகிறது. உறுதியான வைராக்கியமும் இரும்புபோன்ற மன உறுதியுமுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு இந்தக் கத்திமுனை மார்க்கத்திலும்கூட எத்தகைய தொல்லையும் உண்டாகாது. ஒவ்வொரு படியிலும் பலமானது உள்ளேயிருந்தே வருகிறது.

ஒரு முமுக்ஷுவானவன் இடைவிடாத தியானத்தைத் தீவிரமாக அப்பியாஸம் செய்வதால் மாத்திரம் யோகத்தில் வெற்றிபெறத் தகுந்தவனுவான். அவன் இந்திரிய நிக்கிரகத்தை எக்காலத்திலும் அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். ஏனென்றால் அவைகள் திடீரென்று அமைதியை இழந்து முரட்டுச் சுபாவத்தையடைந்துவிடும். அக்காரணத்தால் கிருஷ்ணபரமாத்மா "ஓ குந்தி மகனே, தீவிரமாக முயற்சி செய்தும்கூட அமையதியற்ற இந்திரியங்கள் பகுத்தறிவுள்ள மனிதனுடைய மனத்தையும் பலாத்காரமாக இழுத்துவிடுகின்றன. அவ்வித அமைதியற்ற இந்தியங்களுக்கு மனம் வசப்படுமாகில் எவ்விதம் புயல்காற்று ஜலத்தின்மேலுள்ள கப்பலை இழுத்துச் செல்லுமோ அதுபோல அவை புத்தியை இழுத்துவிடுகின்றன." என்று அர்ஜுனனுக்கு உபதேசம் செய்கிருர். (அத் II-60, 67).

நீ தியானம் செய்யும்போதும், நீ ஸத்வகுணங்களை விருத்திசெய்யும்போதும் மனத்தில் ஒரு ஆத்மீயமான பெருவழி யொன்று உண்டாக்கப்படுகிறது. நீ தியானத்

தில் ஒழுங்கு தவறிவிட்டால், உன்னுடைய ஆசையின்மை குறைந்துவிட்டால், நீ கவனமற்றவனாகவும் விழிப்பற்றவனாகவும் மாறிவிட்டால், மனத்திலுண்டாக்கப்பட்ட ஆத்மீயப்பெருவழியானது, அசுத்தமான எண்ணங்கள், கெட்ட வாஸனைகள் என்னும் வெள்ளத்தினால் அடித்துப் போகப்படும். ஆதலால் நீ உன்னுடைய தியானத்தில் ஒழுங்காயிரு. தியானத்தை ஒழுங்காகக் குறித்தகாலத்தில் செய்வது மிக முக்கியமானது.

தியான காலத்தில் முமுக்ஷுவானவன் அரைத்தூக்கத்தில் ஆழ்ந்த நிலையை அடைகிறான். இதற்குத்தான் 'தந்ரம்' என்று பெயர். "நான் தியானம் செய்கிறேனா அல்லது தூங்குகிறேனா" என்னும் ஐயம் அவனுக்கு உண்டாகிறது. உண்மையில் ஒருவன் தியானம் செய்யும்போது அவனுடைய சரீரம் இலேசாகவும், மனம் உத்ஸாகத்தோடும் இருக்கும். அவன் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் போது சரீரம் கனமாகவும் மனம் மந்தமாகவும் கண்மூடிகள் கனத்தும் இருக்கும்.

உனக்குத் தூக்கம் வரும்போது மந்திரத்தைக் கொஞ்ச நேரம் உரத்தகுரலோடு சொல்லு. வஜ்ராஸனத்தில் உட்காரு. குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை நன்றாய்க் கழுவு. எழுந்து நின்று பத்து நிமிஷங்கள்வரையில் ஜபம் செய். கீர்த்தனங்களைப் பாடு. பிராணாயாமம் செய். இவைகளெல்லாம் தூக்கத்தைப் போக்கடிப்பதில் உனக்கு உதவிசெய்யும். மந்திரத்தில் எவ்வளவு அக்ஷரங்கள் இருக்கின்றனவோ அவ்வளவு இலக்ஷங்கள் நீ ஜபம் செய்யவேண்டும். காயத்ரீ மந்த்ரம் கைவரவேண்டுமாயின் இருபத்துநான்கு இலக்ஷம்

முறை ஜபம் செய்யவேண்டும். பஞ்சாக்ஷரம் சித்திக்க ஐந்துஇலக்ஷமாகும். மற்ற ஜபங்களும் இவ்விதம் அக்ஷர லக்ஷம் செய்ய வேண்டும்.

உன்னுடைய தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு இதுதான் வழி. முதல் நான்கு மாதங்களில் இரவு பதினொரு மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போ; காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு. இவ்விதம் ஐந்து மணிநேரம் தூங்கு. அடுத்த நான்கு மாதங்களில் இரவு பனிரண்டுமணிக்குப் படுத்துக்கொள்; காலை நான்குமணிகுத் துயிலெழு. நான்கு மணிநேரம் தூங்கு. அடுத்த நான்குமாதங்களில் பனிரண்டு மணிக்குப் படுக்கச்செல்லு; காலை மூன்றுமணிக்கு எழுந்திரு. இவ்விதம் மெல்லமெல்லத் தூக்ககாலத்தைக் குறைத்துக்கொள். தந்ரத்தை ஸவிகல்பஸமாதியாகவும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தை நிர்விகல்பஸமாதியாகவும் நீ தப்பாக எண்ணாதே. துரீயம் அல்லது 'பூமா' என்னும் நிலையின் பெருமை வாக்குக் கெட்டாதது. அதனுடைய காந்தி அல்லது தேஜஸ் விவரிக்கவொண்ணாதது. சரீரம் இலேசாக இருந்தால், மனம் பரிசுத்தமாக இருந்தால், உத்ஸாகமாயிருந்தால், நீ தியானம் செய்துகொண்டிருப்பதாக எண்ணிக்கொள். சரீரம் கனமாகவும், மனம் மந்தமாகவும் இருந்தால் தியானம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது நீ தூங்குவதாக எண்ணிக்கொள்.

எவ்வித யோகமுறைகளிலும் பழகாதவர்களும், இந்திரியங்கள், விருத்திகள், அசுத்தங்கள் என்னும் இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தாதவர்களும் ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்வதற்குக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அவர்களுடைய மனங்கள் கடிகாரத்தின் 'பெண்டுலம்போல்

எப்போதும் ஆடிக்கொண்டிருக்கும். அவர்களுடைய மனங்கள் கட்டுக்காளையைப்போலவும் குரங்கைப்போலவும் இங்கு மங்கும் எப்போதும் அலைந்துகொண்டிருக்கும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது கடவுள் அல்லது பிரஹ்மத்தின் எண்ணமானது இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். எப்பொழுதாவது மனம் அலையுமானால் அதை நீ தடுத்துவிடவேண்டும். நீ கூர்மையாகக் கவனிக்காவிட்டால் மனம் வெளியே ஓடிப்போவதை உன்னால் கவனிக்க முடியாது. சில சமயங்களில் நீ தியானமும் செய்வதாக எண்ணிக்கொண்டிருப்பாய். ஆனால் அதற்கு நேர்விரோதமாக மனமானது ஆகாயத்தில் கோட்டைகளைக் கட்டிக் கொண்டோ அல்லது தந்ரம் என்னும் அரைத் தூக்க நிலையிலோ அல்லது ஆழ்ந்த தூக்கத்திலோ உண்மையில் இறங்கியிருக்கக்கூடும்.

நீ, உன்னுடைய நாட்பணியில் மூளைத்திருக்கும் போது உன்னுடைய மனத்தில் எல்வித கெட்ட எண்ணங்களும் இல்லாதிருக்கக்கூடும். நீ ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் போது மனத்தைக் காலியாக விட்டுவிட்டால் பதுங்கியிருக்கும் கெட்ட எண்ணங்கள் கபடமாக உள்ளே நுழைய முயலும். நீ மனத்தை விழிப்புடன் காவல்புரிய வேண்டும். மனம் வேலையிலிருந்து நீங்கி ஓய்ந்திருக்கும்போது நீ மிகுந்த ஜாக்கிரதையோடு இருக்கவேண்டும்.

திருஷ்ணை அல்லது பொருள்களிடம் பேராசை சாந்திக்குப் பரமசத்துருவாக இருக்கிறது. இந்திரிய விஷயங்களில் ஆவலுள்ள ஒருமனிதனுக்குக் கடுகளவுகூடச் சுகம் இருக்காது. மனமானது அமைதியின்றி எப்பொழுதும்,

பொருள்களிடமே பின்தொடர்ந்து ஓடும். இந்த ஆசையானது மடியும்போது தான் மனிதன் சாந்தியை அநுபவிக்கிறான். அவன் இப்பொழுது தான் தியானபரனுயிருந்து ஆத்மாவில் சாந்தியடைகிறான்.

மனமானது எப்போதும் மாறிக்கொண்டும் அலைந்து கொண்டுமிருக்கிறது. மனத்தின் இவ்வித அலையும் சுபாவம் பலவழிகளில் காணப்படுகிறது. நீ எப்போதும் மனத்தின் இவ்வித அலையும் பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கு மிகுந்த கவனமுள்ளவனுக இருக்கவேண்டும். ஒரு குடித்தனக்காரனின் மனம் சினிமா, நாடகக்கொட்டகை, ஸர்க்கஸ முதலியவிடங்களில் அலைந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒரு ஸாதுவின் மனம் காசி, பிருந்தாவனம், நாஸிக் முதலிய புண்ணிய பூமிகளில் அலைந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்த மனத்தின் அலையும் சுபாபத்தை ஓர் இடம், தியானத்தின் முறை, ஒரு குரு, யோகத்தின் ஓர் உருவம் என்னும் இவைகளில் உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ளும்படி கட்டுப்படுத்தவேண்டும். ஒன்றையும் பூர்த்தியாக்காமல் பல முறைகளில் தாவிச் செல்வது ஓர் உருப்படுத்தாது. நீ ஒரு புத்தகத்தை முழுதும் படித்துமுடிப்பதற்கு முன்பு வேறு புத்தகத்தைத் தொடக்கூடாது. நீ ஒரு வேலையைச் செய்துகொண்டிருக்கும்போது அதில் உன்னுடைய முழு மனத்தையும் செலுத்தி அவ்வேலையை முடித்தபின்பே வேறொரு வேலையை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதுதான் ஒரு யோகியின் செயல்முறை.

உன்னுடைய எண்ணத்தை அல்லது பாவத்தை மையத்திற்குக்கொண்டுவந்து அதனுல் மறைந்திருக்கும்

ஆத்ம சக்தியை விருத்தி செய். எண்ணங்களை ஒன்று சேர்த்து மையப்படுத்துதல், மனத்தின் வெளியே செல்லும் பழக்கத்தை நிறுத்தி அதனுடைய சக்தியை விருத்திசெய்து விடும். எண்ணங்களை மையத்தில் சேர்ப்பது என்பதற்கு' உன்னுடைய சக்திகளை ஒன்றுசேர்த்து மையப்படுத்துவது என்பதே பொருள்.

ஓர் அழகிய உருவத்தின் காட்சியானது மனத்திற்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கிறது. எவ்விதமிருந்தபோதிலும் மனத்திற்கு ஆனந்தந்தான் தேவை.

மனமானது உருவமற்ற பிரஹ்மானந்தத்தையோ அல்லது எல்லாருடைய இருதயங்களிலும் அமர்ந்திருக்கிற ஆத்மானந்தத்தையோ, தியானம் என்னும் அப்பியாஸத்தால் சுவைக்கும்படி அல்லது அநுபவிக்கும்படி பழக்கப்பட்டால், அதுவெளியிலுள்ள அழகிய உருவங்களிடம் ஓடாது.

ஒழுங்கான தியானத்தின்மூலம் மனத்தின் அலைச்சலானது மெல்லமெல்ல நின்றுவிடும். தியானமானது முன்கோபத்தையும்கூடப் போக்கடித்து மனவமைதியை விசேஷமாக விருத்திசெய்யும்.

நீ உன்னுடைய இஷ்ட தேவதையின் உருவத்தை மனத்திலிருத்த முடியாத பக்ஷத்தில்; நீ உன்னுடைய குலதெய்வத்தின்மீது மனத்தை நிறுத்தக் கூடாவிட்டால், உன்னால் உச்சரிக்கப்பட்ட மந்திரத்தின் சத்தத்தையாவது கேட்பதற்கு முயற்சி செய்; அல்லது மந்திரத்தின் அக்ஷரங்களை வரிசையாக மனத்தில் நினைத்துக்கொள். இது மனத்தின் அலைச்சலை நிறுத்திவிடும்.

உன்னுடைய இருதய குகையில் வசிக்கும் சாசுவதமானதும், மரணமற்றதும், எப்பொழுதும் தூய்மையானதுமான ஆத்மாவும் நீயும் ஒன்று என்னும் கருத்தையடைய முயற்சிசெய். எப்பொழுதும் "நான் பரிசுத்த ஆத்மாவாக இருக்கிறேன்" என்று நினைப்பதோடு உணர்வையும் உண்டு பண்ணிக்கொள். இந்த ஓர் எண்ணமே உன்னுடைய எல்லாக் கஷ்டங்களையும் விபரீத மன உணர்ச்சிகளையும் போக்கடித்துவிடும். மனம் உன்னை ஏமாற்றவிரும்புகிறது. இவ்விதம், எண்ணத்தின் எதிர்முறை அல்லது எதிர்ப்பிரவாகங்களைக் கிளப்பிவிடு. மனமானது ஒரு திருடனைப் போல ஒளிந்துகொள்ளும்.

விக்ஷேபம் அல்லது மனத்தின் அமைதியற்ற நிலைமை என்னும் வியாதியைப் போக்கடிப்பதற்கு ஏகாந்தத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த அநுகூலமான மாந்திரிக மாத்திரை கிடையாது.

தியான காலத்தில் மனமானது ஒருமணிக்குள் நாற்பது முறை வெளிச்சென்றதாக வைத்துக்கொண்டு, அதை முப்பத்தெட்டு முறைகள் மாத்திரம் வெளியிற் செல்ல அநுமதித்தால் இதுவே தீர்மானமான ஒரு பெரிய மாறுதலாக இருக்கும், இது அற்பமாகக் காணப்பட்டபோதிலும், நீ மனத்தினிடம் ஓர் அம்சத்தில் வெற்றியடைந்தவனாக இருக்கிறாய். மனத்தின் அலைச்சலைத் தடுப்பதற்கு வெகு காலம் தீவிரமான அப்பியாஸத்தைச் செய்தேயாகவேண்டும். அமைதியில்லாத மனம் மிகப் பலம்பொருந்தியது. ஆனால் ஸத்வகுணமானது விக்ஷேபத்தைக் காட்டிலும் அதிகப் பலம்பொருந்தியதாக இருக்கிறது. நீ உன்னுடைய

ஸத்வ விருத்தியை அதிகப்படுத்து. இவ்விதம் மனத்தின் ஊசலாடலை நீ வெகு எளிதாக அடக்கிவிடலாம்.

உன் மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் பனிரண்டுமணி நேரம் தங்குவதாகவும் அது மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை திரும்பி உண்டாவதாகவும் வைத்துக்கொள்வோம். தினந்தோறும் ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் அப்பியாஸங்களால் அவைகளைப் பத்துமணிகள் மாத்திரம் தங்கும்படியும் வாரத்திற்கு ஒருமுறை திரும்ப உண்டாகும்படியும் உன்னால் கட்டுப்படுத்தக் கூடுமானால் அதுவே நிச்சயமான தேர்ச்சி. நீ உன்னுடைய அப்பியாஸத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்தினால் தங்கும் காலமும் மறுபடியும் உண்டாகும் காலமும் மெல்லக் குறைந்துகொண்டுவரும். முடிவில் அவைகள் பூர்ணமாக மறைந்துவிடும். உன்னுடைய இப்போதிருக்கும் மனநிலையைச் சென்ற வருஷம் அல்லது அதற்கு முந்தின வருஷத்து மனநிலைமையோடு ஒப்பிட்டுப்பார். அப்பொழுது நீ உன்னுடைய விருத்தியை அறிந்துகொள்வதற்குத் தகுந்தவனாக இருப்பாய். ஆரம்பத்தில் தேர்ச்சியானது மிக மெதுவாகவே இருக்கும். ஆதலால் விருத்தியையும் வளர்ச்சியையும் பற்றி அறிந்துகொள்ளுவது கஷ்டமாயிருக்கும்.

சில வேளைகளில், உன் மனத்தின் கெட்ட எண்ணங்கள் நுழையும்போது அது நடுங்கும். உன்னுடைய ஆத்ம விருத்திக்கு இது ஓர் அடையாளம். நீ ஆத்ம வித்தையில் வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறாய். இறந்தகாலத்தில் உன்னால் செய்யப்பட்ட கெட்ட காரியங்களை நீ நினைக்கும்போது உனக்கு மிகுந்த பச்சாத்தாபம் உண்டாகும். நீ ஆத்மவித்தையில் விருத்தியடைந்துவருகிறாய் என்பதற்கு இதுவும்

கூட ஓர் அடையாளம். நீ இப்பொழுது அப்படிப்பட்ட காரியங்களை மறுபடியும் செய்யமாட்டாய். உனது மனம் நடுங்கும். எப்பொழுதாவது சில கெட்ட காரியங்களின் ஸம்ஸ்காரங்கள், அதே காரியத்தைப் பழக்கத்தின்மூலம் உன்னைச் செய்யும்படி தூண்டும்போது உன் சரீரம் நடுங்கும். நீ உன்னுடைய தியானத்தை முழுப் பலத்தோடும் சிரத்தையோடும் தொடர்ச்சியாகச் செய்துகொண்டுபோ. எல்லாக் கெட்ட கர்மங்களின் ஞாபகங்களும், எல்லாக் கெட்ட எண்ணங்களும், சைதானின் எல்லாக் கெட்ட தூண்டுதல்களும் தாமாகவே மடிந்துவிடும். நீ பூர்ணமான பரிசுத்தத்திலும் சாந்தியிலும் நிலைபெற்றிருப்பாய்.

ஒரு முமுக்ஷு: "நான் தொடர்ச்சியாகத் தியானம் செய்துவரும்போது தாழ்ந்த மனத்திலிருந்து அசுத்தங்கள் படைப்படையாகக் கிளம்புகின்றன. சில சமயங்களில் அவைகள் மிகப் பலம்பொருந்தியவைகளாகவும் பயங்கரமானவைகளாகவும் இருப்பதால் அதை எவ்விதம் தடுப்பது எனத் திகைக்கின்றேன். உண்மையில் நான் பிரஹ்மசரியத்தைப் பூர்ணமாக அநுஷ்டிக்காதவனாக இருக்கிறேன். என் மனத்தில் காமம், பொய்பேசுதல் முதலிய பழைய கெட்ட பழக்கங்கள் இன்னும் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. பெண்ணாசையானது என்னைப் பலமாகத் தூண்டுகிறது. பெண்களின் கேவல எண்ணமே என் மனத்தை அலைத்தழிக்கிறது. என்னுடைய மனமானது இந்திரியப் பற்றில் ஆழ்ந்திருப்பதால் அவைகளைப்பற்றிக் கேட்கவோ நினைக்கவோ சக்தியற்றவனாக இருக்கிறேன். அவ்வித எண்ணம் மனத்தின் எழுந்தவுடனே ஒளிந்துகொண்டிருந்த பெண் விழைச்சின். ஸம்ஸ்காரங்கள் எல்லாம் கிளம்பிவிடுகின்

றன. இத்தகைய எண்ணங்கள் என்னுடைய மனத்தில் உண்டான உடனேயே தியானமும் அன்றைய மனவமைதியும் அழிந்துவிடுகின்றன. நான் என்னுடைய மனத்திற்கு நயத்திலும் பயத்திலும் புத்திமதி சொல்லுகிறேன். ஆனால் அவைகள் வறிதும் பயன்படாது போகின்றன. என்னுடைய மனம் கலகம் செய்கிறது. இந்த ஆவலை எவ்விதம் அடக்குவதென்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. மனத்தாங்கல், அகங்காரம், கோபம், பேராசை, வெறுப்பு, பற்றுதல் முதலியவை இன்னும் என்னிடத்தில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கின்றன. நான் என்னுடைய மனத்தைப் பரிசீலனை செய்த வரையில் பெண்ணாசையே என்னுடைய முதற்பகைவனாக இருக்கிறது. அது மிகச் சக்திவாய்ந்ததாகவும்கூட இருக்கிறது. எந்த உபாயத்தால் இதை ஒழிக்கலாம் என்பதாக எனக்குப் புத்திமதியளிக்கும்படி வணக்கமாகக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்" என்று தன்னைப்பற்றிக் குறைக்கூறிக் கொள்ளுகிறார்.

நீ ஆரம்பத்தில் தியானத்துக்கு உட்கார்ந்த உடனே எல்லாவிதக் கெட்ட எண்ணங்களும் உன்மனத்தில் உண்டாகும். தியானகாலத்தில் நீ நல்ல எண்ணங்களை எண்ண முயன்றால் இந்த ஸம்பவம் ஏன் உண்டாகிறது? முமுக்ஷுக்கள் இது காரணமாகவே தங்கள் தியானம் என்னும் ஆத்ம வித்தைக்கான ஸாதனத்தை நிறுத்தி விடுகிறார்கள். நீ ஒரு குரங்கை வெருட்டமுயன்றால் அது ஆத்திரத்தோடு பதிலுக்குப்பதில் செய்ய உன்மீது பாய முயல்கிறது. அவ்விதம் பழைய கெட்டஸம்ஸ்காரங்களும், கெட்ட எண்ணங்களும், நீ நல்ல தெய்விக எண்ணங்களை மனத்திலிருத்த முயலும்போது இருமடங்கான பலத்தோடு உனக்குப் பதிலுக்குப்பதில் செய்யும் நோக்கத்தோடு உன்னைத்தாக்க

முயல்கின்றன. நீ உன்னுடைய சத்துருவை உன்னுடைய வீட்டைவிட்டு வெளியே தள்ள முயலும்போது அவன் தன்னுடைய முழுப்பலத்தோடு உன்னை எதிர்க்கிறான். இயற்கையில் 'எதிர்ப்பது' என்னும் ஒரு தர்மம் இருக்கிறது. பழைய கெட்ட எண்ணங்கள் "ஓ மனிதா, நீ கருணையற்றவனாயிராதே, ஆதிகாலத்திலிருந்து நீ எங்களை உன்னுடைய மனமென்னும் தொழிற்சாலையில் வசிக்க அநுமதித்திருக்கிறாய், நாங்கள் இங்கே குடியிருக்க எங்கட்குச் சர்வ சுதந்திரம் உண்டு. இதுவரையில் உன்னுடைய எல்லாக் கெட்ட செய்கைகளிலும் நாங்கள் உனக்கு உதவி புரிந்திருக்கிறோம். எங்களுடைய வாசஸ்தலத்திலிருந்து எங்களைக் கடத்த நீ ஏன் விரும்புகிறாய்? எங்கள் வீட்டை நாங்கள் காலிசெய்ய மாட்டோம்." என்று வற்புறுத்திச் சொல்லுகின்றன. அதைரியப்படாதே. நீ உன்னுடைய தியானத்தை ஒழுங்காக நடத்திக்கொண்டுபோ. இவ்விதக் கெட்ட எண்ணங்கள் மெலிந்து முடிவில் அவைகள் எல்லாம் மடிந்துவிடும். 'ஸத்' எப்போதும் 'அஸத்'தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. இது இயற்கையின் தர்மம். அஸத்தான கெட்ட எண்ணங்கள் ஸத்தான நல்ல எண்ணங்களின் முன்பு நிற்கமுடியாது. தைரியம் பயத்தினிடம் வெற்றி பெறுகிறது. பொறுமையானது கோபத்தினிடமும் மனத்தாங்கலிடமும் ஜயம் பெறுகிறது. அன்பு வெறுப்பினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. நீ தியானம் செய்யும்போது மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் எழுவதால் உனக்கு ஓர் அருவருப்பைக் கொடுக்கக்கூடிய உணர்ச்சி உண்டாயிருப்பது நீ ஆத்ம ஸாதனத்தில் விருத்தியடைவதைக் குறிக்கிறது. நீ அக்காலங்களில் மனப்பூர்வமாக எல்லாவிதக் கெட்ட எண்ணங்களுக்கும் இடம் கொடுத்திருந்தாய். நீ அவை

களுக்கு நல்வரவு கூறுவதோடு அவைகளைப் போற்றவும் செய்தாய். உன்னுடைய ஆத்மஸாதனங்களில் உறுதியாக இரு. பிடிவாதமுள்ளவனாகவும் முயற்சியுள்ளவனாகவும் இரு. உனக்கு வெற்றி நிச்சயம். ஒரு கடைப்பட்ட முமுக்ஷுவுங்கூட இரண்டு அல்லது மூன்று வருஷங்கள்வரையில் இடைவிடாது தியானம், ஜபம் முதலியவைகளை அப்பியாஸம் செய்துகொண்டு வருவானாகில் அவனும் தன்னிடத்தில் ஆச்சரியப்படும்படியான மாறுதலைக் காண்பான். இப்பொழுது அவன் தன்னுடைய அப்பியாஸத்தை விடமுடியாது. ஒரு நாளைக்கு அவன் தன்னுடைய தியானம், ஜபம் முதலியவைகளை நிறுத்தும்படியான ஸந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால், அவன் அன்று ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டது போன்ற உணர்ச்சியினால் தாபத்தையடைவான். அவன் மனம் அமைதியற்றதாக ஆகிவிடும்.

காமம் உன்னிடம் ஒளிந்துகொண்டிருக்கிறது. எனக்கு ஏன் அடிக்கடி கோபமுண்டாகிறதென்று நீ என்னைக் கேட்கலாம். கோபமானது காமத்தின் மாறுபாடன்றி வேறன்று. காமம் நிறைவேறாவிட்டால் அது கோபமாக மாறிவிடுகிறது. நிறைவேற்றப்படாத காமமே கோபத்துக்கு உண்மையான காரணம். நீ உன்னுடைய வேலைக்காரர்களிடத்தில் தப்புக் கண்டுபிடிக்கும்போது அது கோபத்தின் உருவத்திலிருக்கிறது. இது அதை வெளிப்படுத்துவதற்கான பகிரங்கத் தூண்டுதல் அல்லது மறைந்த காரணமாக இருக்கிறது. ராகம், துவேஷம் என்னும் இவைகளின் வெள்ளம் பூரணமாக அழிக்கப்படவில்லை. அவைகள் ஓரளவில் மெலிந்திருக்கின்றன. இந்திரியங்கள் இன்னும் அமைதியற்றவைகளாகவே இருக்கின்றன. அவை

கள் ஓர் அற்ப அளவில் அடக்கப்பட்டும் இருக்கின்றன. அவைகள் பூர்ணமாக அடக்கப்படாமலும் பழக்கப்படாமலும் இருக்கின்றன. வாஸனைகள், ஆசைகள் என்னும் இவைகளில் மறைந்திருக்கும் பிரவாகங்கள் இன்னும் இருக்கின்றன. இந்திரியங்களின் வெளிச்செல்லும் இயற்கையானது பூர்ணமாக அடக்கப்படவில்லை. நீ பிரத்யாகாரத்தில் நிலைபெற்றிருக்கவில்லை. மனோவிருத்திகள் இன்னும் பலம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன. ஒழுங்கான விசாரமும் இல்லை. ஆசையின்மையும் மிகமிகக் குறைவு. தெய்வத்தன்மையை அடைவதற்கான ஆவல் தீவிரமாக இல்லை. ராஜஸம், தாமஸம் என்னும் இந்த இரண்டு குணங்களும் இன்னும் அழிவுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. ஸத்வ குணத்தில் அற்ப விருத்தியே உண்டாயிருக்கிறது. கெட்ட விருத்திகள் மெலிந்தனவாகக் காணப்படவில்லை. அவைகள் இன்னும் பலம்பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன. ஸத்வம் பொருந்திய தர்ம குணங்கள் வேண்டிய அளவிற்கு விருத்திசெய்யப்படவில்லை. நீ பூர்ணமான ஏகாக்கிரத்தை அடையாததற்குக் காரணம் அதுதான். முதலில் மனத்தைப் பரிசுத்தம் செய்துகொள். ஏகாக்கிரம்தானாகவே உண்டாகும்.

ஆரம்பத்தில் நீ தியானம் செய்யும்போது உலக எண்ணங்கள் உனக்குத் தொல்லையைக் கொடுக்கும். நீ தியானத்தை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய்தால் இந்த எண்ணங்கள் காலக்கிரமத்தில் தாமாகவே அழிந்துவிடும். இந்த எண்ணங்களைக் கொளுத்துவதற்குத் தியானமானது நெருப்பாக இருக்கிறது. எல்லா உலக எண்ணங்களையும் வெருட்டுவதற்கு முயலாதே. தியானவஸ்து ஸம்பந்தமான எண்ணங்களை மனத்தில் இருத்திக்கொள்.

எப்பொழுதும் உன் மனத்தை மிக்க விழிப்போடு கவனி. விழிப்புள்ளவனுயிரு. மனத்திலிருந்து, மனத்தாங்கல், பொறாமை, சினம், வெறுப்பு, காமம் என்னும் அலைகள் கிளம்புவதற்கு அநுமதிக்காதே. இவ்விதக்கரிய அலைகள் தியானம், சாந்தி, ஞானம் முதலியவைகளுக்குச் சத்துருக்களாக இருக்கின்றன. உயர்ந்த தெய்விக எண்ணங்களை எண்ணுவதால் அவைகளை உடனே அழுக்கிவிடு. மேலெழுந்த கெட்ட எண்ணங்கள், நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிப்பதாலும், அல்லது பகவானின் நாமாவைச் சொல்லுவதாலும், கடவுளின் எந்த உருவத்தையாவது நினைப்பதாலும், பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்வதாலும்; கடவுளின் நாமத்தைப் பாடுவதாலும்; நற்செய்கைகளைச் செய்வதாலும்; கெட்ட எண்ணங்களிலிருந்து உண்டாகும் துக்கத்தைப்பற்றிச் சிந்திப்பதாலும்; மனத்தை விருத்திகளற்றதாகச் செய்வதாலும்; எண்ணங்கள் உண்டாவதற்கான காரணங்களைப் பரிசீலனை செய்வதாலும்; 'நான் யார்' என்று விசாரிப்பதாலும்; அல்லது கெட்ட எண்ணங்களை அழுக்கக்கூடிய மனேசக்தியினுலும்; அழிக்கப்படலாம். நீ பரிசுத்த நிலையை அடையும்போது உன்னுடைய மனத்தின் எவ்விதக் கெட்ட எண்ணங்களும் எழா.' உத்திரவின்றி உள்ளே நுழைபவனையோ அல்லது சத்துருவையோ வாயிற்படியிலேயே தடுத்துவிடுவது எவ்விதம் எளிதாக இருக்குமோ அவ்விதம் ஒரு கெட்ட எண்ணத்தை அது கிளம்பின உடனேயே அழுக்கிவிடுவது மிகச் சுலபமாக இருக்கிறது. முளையிலேயே அதைக் கிள்ளிவிடு. அதை ஆழமாக வேரூன்றும்படி விட்டுவிடாதே.

நீ தியானம், ஜபம், கீர்த்தனம், பிராணுயாமம் அல்லது விசாரம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்யும்போது,

உலக எண்ணங்கள், ஆசைகள், வாஸனைகள் முதலியவைகள் ஒடுக்கப்படுகின்றன. நீ தியானத்தில் ஒழுங்கீனமாக இருந்தாலும், உன்னுடைய ஆசையின்மை குறைந்தாலும், அவைகள் மறுபடியும் கிளம்பிவிடுகின்றன. அவைகள் பிடிவாதமாகவும் இருக்கின்றன; ஆதலால் நீ உன்னுடைய தியானத்தை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய்து அதி தீவிரமான ஸாதனத்தையும் செய்வாயாக. ஆசையின்மையை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. அவைகள் மெல்லமெல்ல மெலிவடைந்து முடிவில் அழிந்துவிடும்.

நீ கடவுளை அடைய விரும்பினால் இடைவிடாத முயற்சி அத்தியாவசியம். வாஸனைகள், விருப்பங்கள், பேராசைகள், பழய உலக ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் முதலியவை, மார்க்கத்தில் தடைகளாக இருக்கின்றன. சரீரத்திற்கு உள்ளே திரும்பத்திரும்பப் போர் புரியவேண்டியிருக்கிறது.

சக்திகளின் ஒழுக்கு, ஒளிந்திருக்கும் வாஸனைகளின் வெள்ளப்பெருக்கு, இந்திரியங்களை அடக்குவதில் சிரத்தையின்மை, ஸாதனத்தில் சோம்பல், ஆசைக் குறைவு முதலியவை ஏகாக்கிரப் பாதையில் பலவித இடையூறுகளாக இருக்கின்றன.

சினம், பொறாமை, வெறுப்பு முதலிய எல்லா விருத்திகளும் நீ ஜபம் தியானம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்யும்போது சூக்கும உருவத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகின்றன அவைகள் மெலிந்துவிடுகின்றன. அவைகள் ஸமாதி அல்லது பகவானோடு இரண்டறக் கலத்தல் என்னும் பேரின்ப நிலையை அடைவதன்மூலம் பூர்ணமாக அழிக்கப்

படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ பத்திரமாக இருப்பாய். மறைந்துகிடக்கும் விருத்திகள் தங்களுடைய உருவங்களைப் பெரிதாக்கிக்கொள்ளச் சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும். ஆதலால் நீ எப்போதும் இருக்க வேண்டும்.

ஒழுங்கான தியானத்தின் மூலம் மறைந்திருக்கும் விரோதமான சக்திகளால் பயங்கரமாகக் கீழே இழுக்கப்படுவதை எதிர்த்துப் போராடு. பரிசுத்தமானதும் ஒழுங்கானதுமான எண்ணங்களால் மனத்தின் நிலையற்ற அலைச்சலைத் தடுத்துவிடு. தாழ்ந்த மனத்தின் பொய்யான இரகஸியங்களுக்குக் காது கொடாதே. உன்னுடைய உட்பார்வையைத் தெய்வம் என்னும் மையத்தில் நிறுத்து. நீ பிரயாண ஸமயத்தில் அடையப்போகும் கடுமையான இடையூறுகளை நினைத்துப் பயப்படாதே. தைரியமாயிரு. உன்னுடைய பேரின்பத்தின் மையத்தில் நிரந்தரமான சாந்தியடையும் வரையில் தைரியமாக நடந்துசெல்லு.

பெரிய நகரங்களில் இரவு எட்டு மணிக்கு இரைச்சலும் சந்தடியும் அதிகமாகவே இருக்கின்றன. இரவு ஒன்பது மணிக்கு இரைச்சலும் சந்தடியும் அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. பத்து மணிக்கு இன்னும் குறைகிறது; பதினொரு மணிக்கு அநேகமாக இல்லையென்றே சொல்லலாம். ஒரு மணிக்கு எங்கும் அமைதியே குடிகொண்டிருக்கிறது. அவ்விதம் ஆரம்பத்தில் யோகாப்பியாஸம் செய்யும்போது மனத்தில் கணக்கற்ற விருத்திகள் இருக்கின்றன. மனத்தில் அமைதியின்மையும் அலைச்சலும் அதிகமாக இருக்கின்றன. மெல்லமெல்ல எண்ணமென்னும் அலைகள் அடங்கிவிடுகின்றன. முடிவில் எல்லா மனோவிருத்திகளும் அடக்

பட்டனவாகிவிடுகின்றன. யோகி பரிபூர்ண சாந்தியை அநுபவிக்கிறான்.

நீ ஒரு நகரத்தின் பெரியசந்தை அல்லது மார்க்கெட்டின் வழியாகச் சென்றுகொண்டிருக்கும்போது உன்னால் சிறிய சப்தங்களைக் காதால் கேட்க முடிவதில்லை. ஆனால் நீ காலையில் ஒரு சப்தமற்ற அறையில் உன் நண்பர்களோடு உட்கார்ந்து தியானம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது, ஒரு அற்பத் தும்மல், இருமல் முதலியவைகளுங்கூட உன்னுடைய செவிக்குப் புலனாகிறது. அவ்விதம் நீ ஏதாவதொரு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது கெட்ட எண்ணங்களைக் கண்டுபிடிக்கச் சக்தியற்றவனாயிருக்கிறாய். ஆனால் நீ உட்கார்ந்து தியானம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது அவைகளைக் கண்டுபிடிக்க உன்னால் முடிகிறது. நீ தியானம் செய்யும்போது உன்மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் எழுந்தால் பயப்படத் தேவையில்லை. ஜபத்தையும் தியானத்தையும் தீவிரமாகச் செய். அவைகள் சீக்கிரம் மறைந்துவிடும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது இந்திரியங்களின் மூலம் மனத்தின் எழும் தாழ்ந்த எண்ணங்களை அலக்ஷியம் செய்து, குறுக்கிடும் பிற கருத்துக்களையும் அவற்றை ஆராய்ந்து பார்க்கும் வழக்கத்தையும் ஒழித்துவிடு. எத்தகைய வேறு எண்ணமுமின்றி மனத்தின் பூர்ண சக்தியைக் கடவுள் அல்லது ஆத்மாவின் எண்ணம் ஒன்றிலேயே பொருந்தச் செய்.

நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உன்னுடைய நண்பர்களைப் பற்றியும் ஆபீஸ் வேலையைப் பற்றிய எண்ணங்களும், முதல்நாள் சாயங்காலம் நீ உன் நண்பர்

களோடும் பந்துக்களோடும் பேசிய பேச்சுக்களின் ஞாபகங்களும் உன் மனத்தைக் கலைத்துத் தியானம் கூடாத படி செய்துவிடும். நீ உன்னுடைய மனத்தைத் திருப்பித் திருப்பி மிகுந்த எச்சரிக்கையோடு உலக எண்ணங்களிலிருந்து இழுத்து மறுபடியும் திரும்பத்திரும்ப உன்னுடைய இலக்ஷியம் அல்லது புள்ளியில் நிறுத்தவேண்டும். அதை அலக்ஷியம் செய் அல்லது அதனிடம் உதாஸீனமாயிரு. இவ்வித எண்ணங்களை வரவேற்காதே. இவ்வித எண்ணங்களோடு நீ எவ்விதத்திலும் ஸம்பந்தப்படாதே. நீ உனக்குள் " எனக்கு இவ்வித எண்ணங்கள் வேண்டாம். எனக்கும் இவ்வித எண்ணங்களுக்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் கிடையாது." என்று சொல்லிக்கொள். அவைகள் மெல்லமெல்ல மறைந்துவிடும்.

நீ இமயமலையின் ஒரு குகையில் தனியே அமர்ந்து தியானம் செய்துகொண்டிருக்கக்கூடும். நீ ஸமவெளியில் வாழ்ந்தபோது ஏற்பட்ட அநுபவங்களைப்பற்றித் திரும்பத் திரும்பச் சிந்திப்பதற்கு அங்குச்சென்றும் நீ உன்மனத்தை அநுமதித்தால், உன்னுடைய வாழ்க்கையானது இமாசலத்தின் ஏகாந்தப் பிரதேசங்களிலிருந்தபோதிலும் நீ ஸமவெளிகளில் வாழ்பவனாகவே கருதப்படுவாய். மேலும் நீ அந்தக் குகையில் பூர்ணமான தெய்விக வாழ்வை நடத்தவில்லை ; ஏனென்றால் மறுபடியும் நீ அந்தப் புனிதமான குகையில் பழைய உலக வாழ்க்கையின் எண்ணங்களை அநுஸரித்தே காலம் போக்குகின்றாய். எண்ணமே உண்மையில் செய்கையாக இருக்கிறது.

தொடக்கத்தில் நீ எண்ணங்களை அடக்கப் பழகும் போது உனக்குப் பெரிய கஷ்டாநுபவம் உண்டாகும்.

அவைகளோடு நீ போர் தொடுத்தாகவேண்டும். அவைகள் தங்கள் சொந்த இருப்பைப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளத் தங்களாலான வரையில் பாடுபடும். அவைகள் "இந்த மனமென்னும் அரண்மனையில் தங்கியிருப்பதற்கு எங்களுக்குச் சர்வாதிகாரம் உண்டு. அநாதிகாலமாக நாங்கள் இப் பிரதேசத்தில் குடியிருந்து பூர்ணமான அநுபவ பாத்தியத்தைப் பெற்றிருக்கிறோம். இப்பொழுது எங்களுக்குச் சொந்தமான இராஜ்ஜியத்தை நாங்கள் ஏன் காலிசெய்ய வேண்டும்? நாங்கள் எங்கள் பிறப்புரிமையை ஸ்தாபிப்பதற்காகக் கடைசிவரையில் யுத்தம் செய்வோம்." என்று சொல்லும். அவைகள் மிகுந்த மூர்க்கத்தனத்தோடு உன்மேற்பாயும். நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தால் எல்லா விதக் கெட்ட எண்ணங்களும் ஒரே கும்பலாகக் கிளம்பி விடும். நீ அவைகளை ஒடுக்க முயன்றால் அவைகள் இரட்டிப்பான உத்ஸாகத்தோடும் பலத்தோடும் உன்னைத் தாக்க விரும்புகின்றன. ஆனால் எப்போதும் 'ஸத்' என்பதே அஸத்தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. எவ்விதம் சூரியனுக்கு முன்பு இருட்டு நில்லாதோ, எவ்விதம் ஒரு சிறுத்தைப் புலி சிங்கத்தை எதிர்க்க முடியாதோ அங்ஙனமே இத் தகைய இருண்ட அஸத்தான எண்ணங்கள், இப்படி மறைந்திருக்கும் சத்துருக்கள், சாந்தியின் விரோதிகள், பரிசுத்தமான தெய்விக எண்ணங்கள் இவைகட்கு முன்பு நிற்க முடியாது. அவைகள் தாமாகவே மாய்ந்து மடிந்துபோகும்.

ஏகாக்கிரம் செய்தபிறகுதான் தியானம் என்னும் அப்பியாஸத்தைத் தொடங்கவேண்டும். தியானம் செய்யும் பழக்கம் உனக்கு இல்லையாதலால் நீ தியானிக்கும் போது பசி, களைப்பு முதலியவை உண்டாகின்றன. தியா

னத்தால் அவைகள் விரைவில் மறைந்துவிடும். ஸாதனத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்து.

நீ யோக ஏணியில் ஏறும்போது, நீ ஆத்மமார்க்கத்தில் செல்லும்போது, திரும்பிப்பாராதே, உன்னுடைய பழய அநுபவங்களை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவராதே, உன்னுடைய பழய எண்ணங்களின் அநுபவங்களைக்கொன்றுவிடு. உன்னுடைய மனத்தில் பிரஹ்மபாவத்தைப் பலமாக விருத்தியை உண்டாக்கிக்கொள். ஒழுங்காகவும் இடைவிடாமலும் தியானம் செய்வதால் அதை அசையாமல் நிறுத்து, உன்னுடைய பழய எண்ணங்களில் ஒன்று மனப்பிம்பத்திற்கு அல்லது உருவத்திற்குப் புத்துயிரளித்து, இளமையூட்டிப் பலமாக உன்னைக் கீழே இழுத்துவிடும். மறுபடியும் நீ மேலே கிளம்புவது பெரிய தொல்லையாயிருக்கும்.

நீ தியானம் செய்வதற்காக ஆஸனத்தில் உட்காரும்போது சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதற்கு விரும்புகிறாய்; இதற்குக் காரணம் கால்களில் உண்டாகும் வலியன்று; பொறுமையின்மையே. பொறுமையை மெல்லமெல்ல விருத்திசெய்து இந்த விரும்பத் தகாத பொல்லாத குணத்தை வென்றுவிடு. பின்பு நீ ஒரு தடவையில் மூன்று அல்லது நான்கு மணிகள்கூட உட்கார்ந்திருப்பதற்குச் சக்தியுள்ளவனாவாய்.

தீவிரமான ஜபத்திற்காகவும் தியானத்திற்காகவும் நீ ஏகாந்தத்தை நாடிச்செல்லும்போது அல்லது நீ தீவிரமான தியானத்தை ஒரு சப்தமற்ற அறையில் பழகிக்கொண்டிருக்கும்போது உன்னுடைய க்ஷவரத்தைப்பற்றி அதிகமாகத் துன்பப்படாதே. மயிரை வளரும்படி விட்டுவிடு. மயிர்

சியும் எண்ணத்தைப்போன்ற பலவித எணண்ங்கள் உன் மனத்தை வெளியில் இழுத்துத் தெய்விக எண்ணங்களைத் தொடர்ச்சியாகச் சிந்திக்க முடியாதபடி செய்துவிடும். உடல், உணவு, உடை முதலியவைகளைப்பற்றி அதிகக் கவலைகொள்ளாதே. கடவுள் அல்லது ஆத்மாவையே அதிகமாகச் சிந்தனை செய்.

சில சமயங்களில் தேர்ச்சியடைந்த முமுக்ஷுக்களும் கூட "கடவுள் ஸாக்ஷாத்காரத்தின் நிலை எவ்விதமிருக்கும்? எவ்விதம் கடவுள் என்முன் தோன்றுவார்? அவர் என்னுடைய பார்வைக்கு எவ்விதம் காணப்படுவார்?" எனப் பலவகையாக எண்ணத் தலைப்படுகிறார்கள். கடவுள் ஸாக்ஷாத்காரமானது விரிக்கவொண்ணாதது. அதை விவரணம் செய்ய எவ்வித உபாயமும் கிடையாது. அங்கே பரமசாந்தியே நிலவுகிறது. அங்கே சொல்லத்தரமற்ற ஆனந்தம் குடிகொண்டிருக்கிறது. அங்கே ஆழ்ந்த சப்தமின்மை வாஸம் செய்கிறது. ஆத்ம ஞானம் உதிக்கிறது. மனம், புத்தி, இந்திரியங்கள், என்னும் இவைகளின் காரியம் நின்றுவிடுகிறது. உள்ளேயிருந்து அநுபவம் தானாகவே உண்டாகிறது. இவ்வளவுதான் இதனைப் பற்றிச் சொல்லக்கூடும். நீ இவ்வித அநுபவத்தைச் சமாதியிற்றான் அநுபவிக்கமுடியும்.

மனத்தின் இரகஸியங்களைப் பற்றியும் அதன் சூக்குமமான காரியங்களைப்பற்றியும் பூர்ணமாக அறிவதில்எனக்குப் பல ஆண்டுகள் கழிந்தன. மனமானது எண்ணங்களின் சக்தியின் மூலமே அழிவைக்கொடுக்கிறது. பயத்தையளிக்கும் பலவிதத் தோற்றங்கள், மிகைப்படுத்தல், கற்பனைகள், மனோநாடகம், ஆகாயக்கோட்டை கட்டல், முதலியவை

களுக்கு எண்ணத்தின் சக்தியே காரணம். ஒரு பூர்ணமான ஆரோக்கியம் பொருந்திய மனிதனிடத்திலும்கூட ஒரு மனோ வியாதியோ அல்லது மனோபாவத்தின் சக்தியால் உண்டுபண்ணப்பட்ட வேறு வியாதியோ காணப்படுகிறது. ஒரு மனிதனிடத்தில் ஒரு சிறு குற்றம் காணப்படலாம். அம்மனிதன் உனக்கு விரோதியாகிவிட்டால் நீ உடனே அக்குற்றத்தை மலைபோல மிகைப்படுத்துகிறாய். நீ அவனிடமில்லாத அதிகக் குற்றம் குறைகளையும் கற்பனைசெய்து அவன்மேல் சுமத்துகிறாய். இதற்கு மனோபாவத்தின் சக்தியே காரணம். மனோபாவத்திலிருந்து உண்டான வீண் பயத்தினால் அதிகமான சக்திகள் வீணாக்கப்படுகின்றன.

பழைய அநுபவங்களின் ஞாபகமானது திரும்பத் திரும்ப உண்டாகும்போது பழைய மன உருவங்கள் அல்லது மனத்தோற்றங்கள் பலம் பொருந்தியவையாகிவிடும். அவைகள் இரண்டு பங்கு பலத்தோடு திரும்பத்திரும்பத் தாமாகவே வெளிப்படுகின்றன. அவைகள் ஒன்று சேர்ந்தோ அல்லது மந்தைமந்தையாகவோ அல்லது நாலா பக்கத்திலும் வளைத்துக்கொண்டே உன்னைமிகுந்த மூர்க்கத் தனத்தோடு தாக்கும். ஆதலால் திரும்பிப்பாராதே. கடவுளின் நினைவால் முன் அநுபவங்களின் ஞாபகத்தை அழித்துவிடு.

அளவிற்குமீறி உண்டல், களைப்பைக் கொடுக்கும் வேலை, அதிகப் பிரஸங்கம், இரவில் கனமான உண்டி கொள்ளல், ஜனங்களோடு அதிகமாகப் பழகுவது முதலியவை யோகமார்க்கத்தில் இடையூறு விளைவிக்கின்றன. குன்ம நோயால் நீ வருந்தும்போதும், புளித்த ஏப்பம் இருக்கும்போதும், வாந்தி செய்தபோதும், வயிற்றுப்போக்கு

இருக்கும்போதும், மற்ற எவ்வித வியாதிகளிருந்தபோதிலும் அதிகமாகக் களைத்து மனச் சோர்வுற்றிருக்கும் போதும் நீ யோகாப்பியாஸம் செய்வது கூடாது.

நீ ஸமாதியை அப்பியாஸம் செய்யும்போது, தூக்கம், சோம்பல், தொடர்ச்சியில் பங்கம், குழப்பம், தூண்டுதல், மருட்சி, உலக இன்பங்களில் ஆசை, சூனியத்தின் உணர்ச்சி முதலிய பலவகையான இடையூறுகள் உன்னைத் தாக்கும். நீ கவனமாக இருக்கவேண்டும். நீ விழிப்போடும் எச்சரிக்கையோடும் இருக்கவேண்டும். நீ பொறுமையாகவும் கலங்காமலும் முயற்சி செய்து, படிப்படியாக இவ்வித இடையூறுகளைச் சமாளிக்கவேண்டும். சூனியத்தையும் கூடத் தாண்டவேண்டும். எல்லா விருத்திகளும் அழிந்த பிறகு உனக்கு எது சூனியமாகத் தோன்றுகிறதோ அது உண்மையில் சூனியமன்று. அதுதான் அவ்யக்தம். இந்த அவ்யக்தத்தையும் நீ தாண்டிவிட்டால் நீ உன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவில் சாந்தியடைவாய். இப்பொழுது நீ தனியாக விடப்படுவதால் அவ்யக்தத்தோடு நேருக்கு நேராக வரும்போது சொல்லமுடியாத பயமானது உன்னிடம் வெற்றிபெற முயலும். நீ பார்ப்பதற்கோ கேட்பதற்கோ யாதொன்றும் இல்லை. உனக்கு உத்ஸாகமளிக்க அவ்விடத்தில் யாருமில்லை. உனக்கு நீயே துணைவன். இப்பொழுது இவ்வித நெருக்கடியான நிலையில் ஸமயோசித புத்தி அவசியம் தேவை. தைரியம், பலம் என்றவைகளை உன் உள்ளிருந்தே இழு. இந்த அவ்யக்தத்தைத் தாண்டுகையில் மகரிஷி உத்தாலகரும்கூட மிகுந்த கஷ்டத்தை அடையவேண்டியிருந்தது. தீவிர வைராக்கியமுள்ள இரும்புபோன்ற மனத்தையுடைய ஒருமனிதனிடம் எவ்வித இடையூறுகளும் குறுக்கே நிற்கமாட்டா.

பேராசை, சுயநலம், முன்கோபம், மனத்தாங்கல், முதலியவைகளின் மூலம் எந்தப் பிராணிக்கும் வருத்தத்தையும் கஷ்டநஷ்டங்களையும் கொடுக்காதே. கோபத்தையும் மனத்தாங்கலையும் விட்டுவிடு. உஷ்ணமாக வாக்குவாதம் செய்து சண்டையிடும் சுபாவத்தை விட்டுவிடு. வாதம் செய்யாதே. நீ யாரோடாவது சண்டையிட்டால் அல்லது நீ யாரோடாவது உஷ்ணமாக வாக்குவாதம் செய்தால் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு உன்னால் தியானம் செய்யமுடியாது. உன்னுடைய மனச் சமாதானத்தின் நிலைமை தவறிவிடும். சக்தியின் பெரும்பாகம் உபயோகமற்ற வழிகளில் வீணுகிவிடும். இரத்தம் உஷ்ணமடையும். நரம்புகள் தளர்ந்து பலமற்றுப்போகும். ஆதலால் நீ எப்போதும் சாந்திபொருந்திய மனமுடையவனுவதற்கு உன்னால்கூடிய முயற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாந்தமான மனம் உனக்கு விலைமதிக்கவொண்ணுத ஆத்மதனமாக இருக்கிறது.

ஒரு முமுக்ஷு உணர்ச்சியுள்ளவனுக இருந்தும், சரீரத்தையும், நரம்புகளையும் பூரணமாகத் தன் கட்டுக்கடங்கியிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். உணர்ச்சி அல்லது ரோஷம் அதிகரிக்க அதிகரிக்கக் காரியம் அதிகக் கஷ்டமாகிவிடுகிறது. ஒரு ஸாமானிய மனிதனுல் அலக்ஷியமாகக் கருதப்பட்ட பல சப்தங்கள் அல்லது இரைச்சல்கள் ஓர் அதிக உணர்ச்சியுள்ள அல்லது ரோஷமுள்ளவனுக்குச் சித்திரவதையாக இருக்கிறது.

நீ தியான காலத்தில் அடிக்கடி எவரோடாவது மனத்தால் பேசிக்கொண்டிருப்பாய். இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை நிறுத்திவிடு. மனத்தின் பேரில் ஜாக்கிரதையாகக் காவல்புரி.

பெருஞ் செல்வமானது ஒருவனை உலக இன்பங்களில் இழுத்துவிடுமாதலால் ஒரு யோகமாணவன் பெருந்தனமுள்ளவனாக இருக்கக்கூடாது. சரீர போஷணைக்கு அவசியம்வேண்டிய ஓர் அற்பத்தொகை அவனிடம் இருக்கலாம். ஸ்தாவர ஜங்கம சொத்துக்களிலிருந்து விடுதலையடைதல் ஒருவனுக்கு மனத் தொல்லைகளிலிருந்து நீங்கித் தடைகளற்ற ஸாதனத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்த மிகுந்த அநுகூலமாயிருக்கிறது.

பரிசுத்தியின் விளைவாக, மனமானது அதிக உணர்ச்சியுள்ளதாகி, ஒரு சப்தம் அல்லது அதிர்ச்சியினால் சுலபமாக எழுப்பப்பட்டு எவ்வித இடையூறுகளையும் தீவிரமாக உணர்கிறது.

முதிர்ச்சியற்ற முமுக்ஷுக்கள் பூரணமான ஏகாந்தத்தையும் சப்தமின்மையையும் விரும்பும்போது, அவர்கள் மூன்று இடையூறுகளைத் தைரியமாக எதிர்க்கவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது "(1) மனச்சோர்வு (2) மனோராஜ்யம் (3) கிருகஸ்தர்களிடத்திலும் ஸ்த்ரீ புருஷர்களிடத்திலும் வெறுப்பு" என்பவைகளே. அவர்கள் ஜனவிரோதிகளாகிவிடுகிறார்கள். அவர்கள் உத்ஸாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணங்களையே எண்ணவேண்டும். மனத்தின்பேரில் அடிக்கடி காவலாயிருந்து எல்லோரிடத்திலும் பரிசுத்தமான அன்பைப் பரப்பு. உன்னுடைய பிரஹ்மசர்யத்தைக் காப்பாற்ற, ஒரு உபாயம் உனக்கு உதவியளிக்காதுபோனால், தோத்திரம், தியானம், பிராணாயாமம், ஸத்ஸங்கம், ஸத்வ ஆகாரம், ஏகாந்தம், விசாரம், சிர்ஷாஸனம், ஸர்வாங்காஸனம், உட்டியாணபந்தம், நௌளி, அசுவினிமுத்திரை, யோகமுத்திரை முதலிய அநுகூலம் தரக்கூடிய பல உபாயங்

களைக் கலந்து ஸாதனம் செய்யலாம். அப்பொழுதுதான் உனக்கு வெற்றிகிடைக்கும்.

பொதுவாகப் பழக்கமற்ற முமுக்ஷுக்கள் தங்கள் மனோபாவங்களையும் உணர்ச்சிகளையும், கடவுளின் கட்டளையென்று தப்பாக எண்ணிக் கொள்ளுகிறார்கள்.

நீ ஸாதனம் செய்யும்போது ஏதாவது இடையூறு ஏற்பட்டால் அதனால் ஏற்பட்ட நஷ்டத்திற்குச் சாயங் காலத்திலோ அல்லது இரவிலோ அல்லது மறுநாட்காலையிலோ ஈடுசெய்துவிடு. தியானம்தான் உனக்கு உயர்ந்த மூலதனம்.

நீ போரை அதிகத் தீவிரமாகவும் உத்ஸாகத்தோடும் நடத்தும்போதுதான், விரும்பத்தகாத பிரதிகூலமான சுற்றுப்புறங்களும் இடையூறுகளும் உனக்கு உதவிசெய்யும். அப்பொழுது நீ சீக்கிரமாக மாறுதலடைந்து பலமான மனோசக்தியையும் எல்லையில்லாத பொறுக்குந் தன்மையையும் அடைவாய்.

முமுக்ஷுக்கள், மனத்துக்கு ஒழிவைக் கொடுக்கச் சம்பந்தமற்ற பலவித சில்லறைப் பேச்சுகள் அல்லது பற்பல எண்ணங்கள் முதலியவைகளில் ஈடுபடக்கூடாது. அவர்கள் சிரத்தை, பக்தி முதலியவைகளோடு கூடியிருக்க வேண்டும். அவர்கள் நினைப்பதும் பேசுவதும் கடவுள் மயமாகவே இருக்கவேண்டும.

தர்க்கம் செய்வதை விட்டுவிடு. பேசாதே. உள்ளே பார். உன்னுடைய ஸந்தேகங்கள் எல்லாம் தீர்ந்துவிடும். கடவுள் ஸம்பந்தமான அறிவைத் தெரிவிக்கும் உன் உள்

ளேயே இருக்கும புத்தகத் தாள்களிலுள்ள இரகஸியங்கள் உனக்கு ஐயமின்றி விளங்கும். இதிற் பழகி உணர்ந்து கொள்.

நீ உன்னுடைய நண்பர்களைப் பொறுக்கியெடுப்பதில் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். விரும்பத் தகாதவர்கள் உன் சிரத்தா பக்திகளை எளிதிற் கலைத்துவிடுவார்கள் உனக்கு ஆத்ம மார்க்கத்தில் உதவிசெய்யும் குருவினிடமும் நீ அப்பியாஸம் செய்துகொண்டிருக்கும் ஸாதனத்தினிடமும் பூரண விசுவாசம் இருக்கவேண்டும். உன்னுடைய சொந்தத் தீர்மானம் அல்லது அபிப்பிராயத்தை மாற்றுவதற்கு ஒருபோதும் அநுமதிக்காதே. உத்ஸாகத்தோடும், பக்தியோடும் உன்னுடைய ஸாதனத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்து. நீ ஆத்மஸாதனத்தில் சீக்கிரமாக விருத்தியடைந்து ஆத்ம ஸோபானம் என்னும் ஏணியில் ஒவ்வொரு படியாக ஏறி முடிவில் இலக்ஷியத்தை யடைவாய்.

பட்டம், பதவி, கீர்த்தி, செல்வம் முதலியவை அகங்காரத்தை விருத்திசெய்கின்றன. அவ்வெண்ணம் ‘மமதை’ அல்லது ‘எனது’ என்றதை பலப்படுத்தும். ஆதலால் நீ மரணமின்மையையும் சாசுவதமான சாந்தியையும் அடைய விரும்பினால் அவைகளைத் துறக்கவேண்டும்.

பட்டம், பதவிகளில் ஆசையானது, மிகுந்த கவனத்தோடு காப்பாற்றப்பட்ட யோகம் என்னும் விளக்கை அணைப்பதற்கான பெருங்காற்றைப் போன்றது. அஜாக்கிரதை, சித்திகளுக்காகச் சுயநலம்பொருந்திய விருப்பங்கள் முதலியவற்றைப் போற்றுவதில் உள்ள ஊக்கமானது யோகியினால் அரிதில் முயன்று ஏற்பட்டு அந்தச் சிறிய ஆத்ம விளக்கை அணைத்து, மாணவனை அஞ்ஞானம் என்

னும் ஆழ்ந்த பாதாளத்தில் தலைகீழாகப் பிடித்துத் தள்ளி விடுகிறது. அவன் மறுபடியும், யோகம் என்னும் குன்றில் முன்பு ஏறியிருந்த உயரத்தை அடைவதற்கு முடியாது. அஜாக்கிரதையான மாணவனைக் கீழே தள்ளுவதற்காகவே தூண்டுதல்கள் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. நக்ஷத்திர உலகம், மனஉலகம், கந்தர்வஉலகம் என்னும் இவைகளின் தூண்டுதல்கள் பூவுலகத் தூண்டுதல்களைக் காட்டிலும் அதிக பலம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன.

இந்திரியங்கள், பிராணன், மனம் என்னும் இவைகளை அடக்கின யோகியினிடம் பலவித ஆத்ம ஸித்திகளும் இன்னும் மற்ற சக்திகளும் வந்தடைகின்றன. ஆனால் இவைகள் ஆதம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்கு இடையூறுகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் தடைகற்களாக இருக்கின்றன. அவை யோகமாணவர்களை மயக்கிவிடுகின்றன. ஆதலால் ஸாதகர்கள் மிக்க விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் அவைகளைக் கேவலம் அற்பமென்பதாகவோ அல்லது உபயோகமற்ற பொருள்கள் என்றோ நினைத்துத் தாக்ஷிணியமில்லாமல் ஒதுக்கித் தள்ளவேண்டும்.

காட்சிகளும் அநுபவங்களும் வந்துபோகின்றன. அவையெல்லாம் ஸாதனத்தின் முடிவான இலக்ஷியமல்ல. இவ்விதச் சிறிய காட்சிகளுக்கு அதிக முக்கிய ஸ்தானத்தை அளிக்கும் ஒருவன் மார்க்கத்தில் வேகமாகச் செல்லமாட்டான். ஆதலால் இவ்வித அநுபவங்களின் எண்ணங்களை ஒதுக்கிவிடுங்கள். பரம்பொருளை இயற்கையறிவாலும் நேராகவும் தரிசிப்பதே முடிவானதும் உண்மையானதுமான அநுபவமாக இருக்கிறது.

மனம் ஸத்வம் பொருந்தியதாக ஆகும்போது ஸஹஜ ஞானம் அல்லது இயற்கையறிவின் மின்னல்போன்ற ஜோதியானது தோன்றிமறையும். அப்பொழுது உனக்குக் கவிதா ஸாமர்த்தியம் உண்டாகும். நீ உபநிஷத்தின் கருத்துகளை அழகாக அறிந்துகொள்வாய். ஆனால் இந்த நிலைமை நூதன மாணவர்கள் விஷயத்தில் அதிக காலம் நிலைக்காது. மனமென்ற தொழிற்சாலைக்குள் நுழையத் தாமஸம், ராஜஸம் என்னும் இரண்டு குணங்களும் முயற்சி செய்யும். ஆரம்பத்தில் விருத்தியானது ஒரு தவளையினுடையதைப்போல ஒருபோதும் உறுதியாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இராது. நீ ஏறக்குறைய உன்னுடைய இலக்ஷியத்தை அடைந்துவிட்டதாக நினைப்பாய்; ஆனால் பிறகு அடுத்த பதினைந்து அல்லது இருபது நாட்களுக்கு ஏமாற்றத்தைத் தவிர வேறு யாதொரு அநுபவமும் இருக்காது. ஓர் இடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குத் தாண்டுவதுபோலவே இருக்கும்; ஆனால் தொடர்ச்சியான விருத்தியுண்டாகாது. தீவிர வைராக்கியத்தையும் தீவிர நீண்டகாலத்தையும் நீடித்து நடத்து. சில வருஷங்களுக்கு உன்னுடைய குருவின் ஸமீபத்தில் அவருடைய பார்வையின் கீழ் இருக்கவேண்டும். உனக்கு உறுதியானதும் இடைவிடாததுமான அபிவிருத்தி உண்டாகும்.

நீ படுக்கையில் படுத்திருக்கும்போது, சில வேளைகளில் பெரிய ஒளி ஒன்று உன்னுடைய நெற்றிக்கு நேரே செல்லும். உட்கார்ந்துகொண்டு தியானம் செய்து அந்த ஒளியைப் பார்க்க முயன்றவுடனேயே அது மறையக்கூடும். நீ "முயற்சிசெய்தும் அந்த ஒளியைக் காணத்தவறிவிட்டேன். யாது காரணமோ தெரியவில்லை. ஆனால் எவ்வித முயற்சியு

மற்று நான் கீழே படுத்திருக்கும்போது அது தானாகவே வருகிறது.” என்று ஆச்சரியப்படலாம். நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்த உடனே ராஜஸ குணமானது உன்னிடம் பிரவேசித்து, ‘நான் செய்துகொண்டிருக்கிறேன்’ என்னும் எண்ணத்தை உண்டாக்கி உன்னை ஏகாக்கிரத்திலிருந்து நழுவும்படி செய்துவிடுகிறது. அதன் காரணமாகவே அவ்வொளி உனக்கு மறுபடியும் தோற்றவில்லை.

நீ தியானத்தில் ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கும்போது சில புதிய உணர்ச்சிகள் உன்னைக் கலைத்துவிடும். அதன் காரணமாக அந்தப் பரமானந்த அநுபவம் மறைந்துவிடும். தியான காலத்தில் ஸத்வகுணம் விருத்தியாகிறது; ஆனால் ராஜஸகுணம் தைவத்தினிடம் வெற்றிபெற ஸதா முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கிறது. மேலே சொல்லிய அபூர்வமான, கலைத்தல், என்ற உணர்ச்சியானது, ராஜஸத்தின் பிரவேசத்தால் உண்டாகிறது. நீ செய்யவேண்டிய ஏதாவதொரு வேலையின் எண்ணமும்கூடக் கலைத்தல் என்னும் உணர்ச்சிக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. எல்லா வேலைகளையும் மறைந்து மனத்தைப்பார்த்து “நான் இனிமேல் செய்யவேண்டுவது யாதொன்றுமில்லை. நான் எல்லாவற்றையும் செய்துவிட்டேன்” என்று சொல்லு. விசாரத்தாலும். தீவிர ஸாதனத்தாலும், அதிக வைராக்கியத்தாலும் ஸத்வகுணம் அதிகரிக்கும்போது இந்தக் கலைத்தல் அல்லது குழப்பம் மறைந்து உனக்கு ஆழ்ந்த தியான அநுபவம் உண்டாகும். ஆனந்தமும் வெகுகாலம் நீடித்து நிற்கும்.

சித்தர்கள், தேவர்கள், இன்னும் மற்றவர்கள் எல்லோரும் உத்தாலக முனிவரைச் சூழ்ந்துகொண்டார்கள்,

அரமகளிரும் ஒரே கூட்டமாக அவரை வளைத்துக்கொண்டார்கள். தேவேந்திரன் அம்முனிவருக்குத் தன்னுடைய தேவலோகத்தைத் தருகிறேனென்றான். உத்தாலகர், எதையும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்துவிட்டார். ஸ்திரீகள், கபடத்தாலும், ஸரஸத்தாலும், வசீகரம் பொருந்திய கண்வீச்சாலும் இன்னும் பல இன்பச் செயல்களாலும் அவரை மயக்கி வயப்படுத்த முயன்றார்கள். அவர்கள் அவரைப் பார்த்து "இதோ தேவலோகத்திலிருந்து விமானம் வந்திருக்கிறது. தயவுசெய்து அதில் ஏறிக்கொள்ளவேண்டும். அது தங்களைத் தேவலோகத்துக்கு அழைத்துச்செல்லும். அமரத் தன்மையைக்கொடுக்கும் ஊற்று இதுதான். உங்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் அப்ஸரசுகள் அவர்களே. தங்ளுடைய அபூர்வமான தவத்தினால் இவைகளெல்லாம் தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கின்றன. இதுதான் கற்பக விருக்ஷம். அதுதான் சிந்தாமணி" எனப் பலவாறாக ஆசை வார்த்தைகளைச் சொன்னார்கள். தீரராகிய உத்தாலகர் எல்லாத் தூண்டுதல்களையும் பதராய் மதித்து பிரஹ்ம ஞானத்தால் ஜொலித்துக் கொண்டிருந்தார். ஒரு கணப்போது பிரஹ்ம ஸாக்ஷாத்காரம் கைவந்தவனுங்கூட இந்திரிய விஷயங்களில் ஆசைப்படமாட்டான். ஆறுமாதங்களுக்குப் பின்பு அம்முனிவர் ஸமாதியிலிருந்து கண்விழித்தார். அவர் நாட்கணக்காகவும் மாதக்கணக்காகவும், வருஷக்கணக்காகவும் ஆழ்ந்த ஸமாதியில் லயித்திருந்து, பிறகு விழித்துக்கொள்வார். பலி யென்பவர் ஸமாதியில் ஒரு கற்சிலையைப்போல வெகுகாலம் லயித்திருந்தார். ஜனகரும் அவ்விதமே கருங் கற்சிலைபோலச் ஸமாதியில் நீண்டகாலம் இருந்தார். பிரகலாதன் கற்சிலைபோல உட்கார்ந்த நிலையில் பல வருஷங்கள் நிர்விகற்ப ஸமாதியில் இருந்தான்.

காட்சிகளுக்கு மேலே செல்லு. உன்னால் தியானத்தில் காணப்படும் காட்சிகள் ஸமாதி அல்லது கடவுள் ஸாக்ஷாத்காரம் என்னும் பாதையில் இடையூறுகளாகவே இருக்கின்றன. நீ அவைகளைக் காணும்போது, மனமானது, நாள் முழுவதும் கடவுளிடம் செல்வதற்குப் பதிலாக இவ்வித உருவங்களின் பேரில் உறுதியாக நிற்கும். இவ்விதக் காட்சிகளையும் அவைகளின் எண்ணங்களையும் புறக்கணித்துவிடு. அலக்ஷியமாக இரு. அவைகளைக் கடவுளின் எண்ணங்களாக மாற்றிவிடு.

தற்சமயம் நடக்கவேண்டிய விஷயங்களுக்காக மாத்திரம் நீ கவலையுள்ளவனாயிரு. சென்ற காலத்தையும் வருங் காலத்தையும் பற்றிச் சிந்திக்காதே. அப்பொழுதுதான் நீ உண்மையில் ஸந்தோஷமுள்ளவனாக இருப்பாய். நீ கவலைகள், தொந்தரவுகள் என்னும் இவைகளிலிருந்து விடுபடுவாய். உனக்கு ஆயுள் விருத்தியாகும். ஸங்கற்பங்களைத் தீவிர முயற்சிகளால் அழித்துவிடு. இடைவிடாது ஸச்சிதானந்தப் பிரஹ்மத்தின்பேரில் தியானம்செய்து மாசற்ற பரமபதத்தை அடை. உனக்கு மேன்மையான விருத்தியும் வெற்றியும் உண்டாகும். நீ ஜோதிரூபமாக பிரஹ்மானந்தம் என்னும் கடலில்மூழ்கி வாழ்வாயாக.

உன்னுடைய முயற்சிகளில் விசாரத்தையும் விவேகத்தையும் அப்பியாஸம் செய். இறந்தகாலம், வருங்காலம் இரண்டைப் பற்றியும் நினையாதே. உனக்கு வயது நாற்பதாகும்போது பாலப்பருவமும், பள்ளிப்பருவமும் வெறுங் கனவாகிவிடும். வாழ்வு முழுதும் ஒரு நீண்ட கனவாகவே யிருக்கிறது. உனக்கு இப்பொழுது கடந்த விஷயங்கள் எல்லாம் கனவாகவேயிருக்கின்றன. இனிமேல்

வருங்காலமும்கூட உனக்கு அவ்விதமேயாகிவிடும். நீ நிகழ்காலத்தைப்பற்றி மாத்திரம் கவலைப்படவேண்டியவனாக இருக்கிறாய். நீ மனமென்னும் பறவையின் இறந்தகாலம் வருங்காலமாகிய இரண்டு சிறகுகளையும் வெட்டிக் கீழே தள்ளவேண்டியவனாயிருக்கிறாய். அது நிகழ்காலம் இருக்கும்வரையில் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். வெளி விஷயங்களின் பதிவுகளை வெகுதூரத்தில் ஒதுக்கிவிடு. விருத்திகளை நிறுத்து. மனத்தை அமைதியாக வைத்துக்கொள். மனோபாவங்களை அடக்கு. ஏகாக்கிரம் செய். பதிவுகளிலிருந்து உண்டான எண்ணங்களின் பெருக்கங்களிடம் வெற்றியடை. பகவத்கீதை, அவதூதகீதை, தியானத்திற்காக 'ஓம்' என்பதின் தாத்பர்யம் முதலிய உயர்ந்த எண்ணங்களின் பெருக்கங்களிடம் வெற்றியடை. பகவத்கீதை, அவதூதகீதை, தியானத்திற்காக 'ஓம்' என்பதின் தாத்பர்யம் முதலிய உயர்ந்த எண்ணங்களாகிய பத்தியமான ஆகாரத்தை இப்பொழுது மனத்துக்குக்கொடு. சில காலத்திற்குப் பின்பு மோகம்பொருந்திய நிகழ்காலமும் மறைந்துவிடும். மனமானது களங்கமற்றுப் பரிபூரண சாந்தியடையும். ஆத்மாவின் உயர்ந்த ஞானம் உன்னுடைய பரிசுத்தமான மனத்தில் உதயமாகும். நீ எல்லாவற்றிற்கும், அதிஷ்டானமும், ஆதாரமும் காரணமுமான பிரஹ்மத்தில் சாந்தியடைவாய். நீ, ஞானநிஷ்டை அல்லது சொரூப ஸ்திதி அல்லது ஸச்சிதானந்த நிலையை அடைவாய்.

(6) ஏகாந்தமும் தியானமும்

ஏகநாதர், ஜனகர் முதலானவர்கள் பற்றுதலற்று உலகத்தில் வாழ்ந்து ஆத்மஸாதனங்களை அநுஷ்டானம் செய்து ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைந்தார்கள். உலக

வாழ்க்கையிலிருந்துகொண்டே ஆத்மாவை அறிய வேண்டு மென்பது கீதோபதேசத்தின்ஸாரம். இது மெச்சத்தகுந் தது; கேட்பதற்கு இனிமையாக இருக்கிறது; ஆனால் பெரும்பாலான ஜனங்களால் இது ஸாதிக்கக்கூடியதன்று. செய்வதைக் காட்டிலும் சொல்வது மிக எளிது. எத் தனையோ ஜனகர்களும், ஏகநாதர்களும் இருந்திருக்கிறார் கள். இவர்கள் உண்மையில் பூர்வ ஜன்மத்தில் யோகப் பிரஷ்டர்களாக இருந்தவர்கள். பெரும்பான்மையோருக்கு அம்முறை ஸாத்யமே ஆகாது.

ஏகநாதர் பதினெட்டு வருஷங்கள்வரையில் காணப்பட வில்லை. கௌதமபுத்தர் உருவேலாவனத்தில் எட்டு ஆண்டு கள் தனித்திருந்தார் ஸ்வாமி ராமதீர்த்தர் இரண்டு ஆண்டு வரையில் பிரஹ்மபுரிக்காட்டில் ஏகாந்தத்தில் தவமியற்றி னார். ஸ்ரீ அரவிந்தர் 'உலகத்தில் வாழ்ந்தே கடவுளை அடையவேண்டும்' என்று உபதேசம் செய்கிறார்; ஆனால் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக ஏகாந்தமான தனி அறையில் வாழ்ந்துவருகிறார். ஸாதன காலத்தில் பலர் ஏகாந்தத் தையே மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள். நீ உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே ஸாதனத்திற்கு ஆரம்பித்துவிட லாம். ஆனால் உனக்கு ஒருவிதத்தில் தேர்ச்சியுண்டாகும் போது, மேற்கொண்டு உயர்ந்த முறையில் ஸாதனம் செய் வதற்கு ஆத்ம அசைவுகளும் அல்லது ஸாந்நித்யங்களும் ஏகாந்தமும் எவ்விடம் காணப்படுகின்றனவோ அந்த இடத் திற்கு நீ உன்னுடைய குடியிருப்பை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

பெரும்பாலான ஜனங்கள் ஆத்ம சக்தியில் மிகத் தாழ்ந்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால், அவர் கள் சிறுவர்களாக இருக்கும்போது பள்ளிக்கூடங்களிலும்

காலேஜுகளிலும் அவர்களுக்கு மத ஸம்பந்தமான ஸாதனங்களோ பயிற்சிகளோ இல்லை. அவர்கள் உலக இன்பங்களின் மத்தியில் அதன் ஆட்சியின்கீழிருக்கின்றபடியால், சிலவாரங்களோ, சில மாதங்களோ, அல்லது சில வருஷங்களோ தீவிர ஜபத்தையும் இடையூறுகளற்ற தியானத்தையும் அநுஷ்டிப்பதற்காக அவர்கள் ஓர் ஏகாந்த ஸ்தலத்தை நாடிச் செல்வது அவசியமாக இருக்கிறது.

குமிழியிட்டுக்கொண்டு வெளிக்கிளம்பும் மனோபாவங்கள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் முதலியவைகளை மௌனம் பொருந்திய தியானத்தின்மூலம் சாந்தப்படுத்து. ஒழுங்கான அப்பியாஸத்தை மெல்லமெல்ல நடத்திக்கொண்டு போவதால் உன்னுடைய உணர்ச்சிகள் வைதிக ஸம்பிரதாயத்தையொட்டிப் புதிய முறையில் மாறிவிடும். உன்னுடைய உலக சுபாவத்தை யொட்டிப் புதியமுறையில் மாறிவிடும். உன்னுடைய உலக சுபாவத்தைப் பரிபூர்ணமாகத் தெய்வசுபாவத்திற்கு மாற்றிவிடலாம். நீ தியானத்தை அநுஷ்டிப்பதன்மூலம், நரம்புகளின் மத்தியஸ்தானங்கள், நரம்புகள், தசைநார்கள். ஐந்து கோசங்கள் அல்லது உறைகள், மனோபாவங்கள் உணர்ச்சிகள் முதலியவைகளை உனக்கு அடங்கும்படி செய்துவிடலாம்.

தங்கள் குமாரர்களை வாழ்க்கையில் உறுதியாக ஸ்தாபித்தவர்களும், வேலையிலிருந்து நீங்கி உபகாரச் சம்பளம் பெற்றவர்களும், உலகத்தில் எவ்வித பந்தமும் பற்றுதலும் இல்லாதவர்களும், நான்கு அல்லது ஐந்து ஆண்டுகள் தனிமையில் வாழ்ந்து, தீவிர ஸாதனத்தோடு சித்தசுத்திக்காகவும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்காகவும் தவம் செய்யலாம். இது, உயர்ந்த படிப்பிற்காக ஸர்வ கலாசாலை

யில் நுழைவதுபோல இருக்கிறது. அவர்களுடைய தவம் முடிந்தவுடன், அவர்கள் ஆத்மஞானம் அடைந்த பிறகு, தங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஞானத்தை மற்றவர்களோடு பங்கிட்டுக்கொள்வதற்காக அவர்கள் வெளியே வரவேண்டும். அவர்கள் தங்கள சக்திக்கியன்றவரையில், உபந்யாஸங்களாலும், ஸம்பாஷணைகளாலும், கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதாலும், வேறு முறைகளாலும் ஆத்ம ஞானத்தைப் பிரசாரம் செய்யவேண்டும்.

யோகமார்க்கத்தில் பற்றுதலுள்ளவனும் முமுக்ஷுவுமான ஒரு கிருகஸ்தன், தியானத்தைத் தன்னுடைய வீட்டில் ஓர் ஏகாந்தமான சப்தமற்ற அறையில் அப்பியாஸம் செய்யலாம். வேலையிருந்தால், விடுமுறை நாட்களில் ஏதாவது ஓர் ஏகாந்தமான இடத்திலோ அல்லது ஏதாவது ஒரு புண்ணிய நதிக்கரையிலோ தியானம் செய்யலாம். காலம் முழுதையும் செலவழிக்கும் முமுக்ஷுவாகவோ அல்லது உபகாரச் சம்பளம் பெற்றவராகவோ இருந்தால் வருஷம் முழுதும் தியானத்திலீடுபட்டிருக்கலாம்.

தியானத்தின் அப்பியாஸத்திற்காக ஏதாவது ஏகாந்தமான ஸ்தலத்தை நாடிச்செல்ல வேண்டுமென்னும் எண்ணம் உனக்கு உண்டாகுமானால், தீவிர ஸாதனத்தை நடத்த வேண்டும் என்னும் தீவிர வைராக்கியமும் ஆவலுமுள்ள ஒரு கிருகஸ்தனாக நீ இருக்கும் பக்ஷத்தில், நீ, திடீரென்று, உன்னுடைய குடும்ப ஜனங்களிடம் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஸம்பந்தத்தை அறுத்துவிட முடியாது. உலக பந்தத்திலிருந்தும், சொந்தச் சுதந்தரங்களிலிருந்தும் உன்னைத் திடீரென்று பிரித்துக்கொள்வது உன்னுடைய மனத்திற்குப் பெருத்த துன்பததைக் கொடுப்பதோடு உன்

னுடைய குடும்பத்தார்க்குப் பெரிய அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். நீ அந்தப் பந்தங்களை மெதுவாகக் கத்தரித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒருவாரம் அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு ஏகாந்தத்திலிரு. பிறகு மெதுவாகக் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. அப்பொழுது அவர்கள் உன்னுடைய பிரிவால் ஏற்படும் துக்கத்தை உணர மாட்டார்கள்.

ஒரு முமுக்ஷு, நம்பிக்கை, ஆவல், பேராசை முதலியவைகளிலிருந்து விடுபட்டவனாக இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவனுக்கு அமைதியற்ற மனம் உண்டாகும். நம்பிக்கை, ஆவல், பேராசை முதலிய மனத்தை ஸதா அமைதியற்றதாகவும், கொந்தளிப்புள்ளதாகவும் செய்வதால் அவை சாந்திக்கும் ஆத்ம ஞானத்திற்கும் பகைகளாக இருக்கின்றன. அவனிடம் அதிகப்பொருள்கள் இருக்கக் கூடாது. அவன் சரீர போஷணைக்கு அவசியம் வேண்டிய பொருள்களை மாத்திரம் தன்னிடம் வைத்துக்கொண்டாற் போதும். அதிகச் சொத்துக்கள் இருந்தால், மனமானது ஸதா அதைப்பற்றியே சிந்தித்துக்கொண்டும், அவைகளைக் காப்பாற்றுவதில் முயற்சி செய்துகொண்டும் இருக்கும். தியானத்தில் சீக்கிரமான விருத்தியை விரும்புகிறவர்கள் ஏகாந்தத்திலிருக்கும்போது கடிதப் போக்குவரவு சமாசாரப் பத்திரிகை படித்தல், குடும்ப ஜனங்களின் ஞாபகம், சொத்துச் சுதந்தரங்களைப்பற்றி அடிக்கடி நினைத்தல் முதலிய முறைகளால் உலகத்தோடு ஸம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

எவன் தன்னுடைய விருப்பங்களைக் குறைத்துவிட்டானோ, எவனுக்கு உலகத்தில் ஓர் அணுவளவுகூடப் பற்றுதலில்லையோ, எவனுக்கு விவேகமும் ஆசையின்மையும்

இருக்கின்றனவோ, விடுதலையில் எவனுக்குத் தீவிர வைராக்கியம் இருக்கிறதோ, மாதக் கணக்காக எவன் மௌனத்தைக் கைக்கொண்டிருக்கிறானோ அவன் ஒரு வனே ஏகாந்தத்தில் வாழத் தகுந்தவனாவான்.

ஒரு முமுக்ஷு சாந்தியுடையவனாக இருக்கவேண்டும். சாந்திபொருந்திய மனத்திற்றான் கடவுளின் ஜோதி இறங்கும். வாஸனைகள், ஆவல்கள், பேராசைகள் முதலியவை ஒழிவதால் சாந்தி அடையப்படுகிறது. அவன் பயமற்ற வனாகவும் இருக்கவேண்டும். இதுதான் மிக முக்கியமான யோக்கியதை. ஒரு பயந்த கோழைத்தனம் பொருந்திய முமுக்ஷு ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்திற்கு வெகு தூரத்திலேயே இருக்கிறான்.

ஒரு முமுக்ஷு தன்னுடைய விருப்பங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. கடவுளால் ஒவ்வொன்றும் திட்டம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தாயான பிரகிருதியினால் ஒவ்வொன்றும் ஏற்கனவே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக் கிறது. அவள் நம்முடைய சரீர விருப்பங்களை நாம் கவனிப்பதைக் காட்டிலும் உயர்ந்த முறையில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையோடு பார்த்துக்கொள்ளுகிறாள். பிரகிருதி யானவள் நமக்கு வேண்டியவற்றை உயர்ந்த முறையில் அறிந்து அப்பொழுதே, அவ்விடத்திலேயே ஏற்பாடு செய் கிறாள். தாயாரின் இரகஸியமான வழிகளை அறிந்து அறி வுள்ளவனாக இரு. அவளுடைய அன்பு, பெருந்தன்மை, அருள் முதலியவைகளுக்காக அவளுக்கு நன்றியுள்ளவனா யிரு.

தாது அல்லது உயிருக்கு ஆதாரமான ரஸம் அல்லது திரவமானது நரம்புகளுக்கும் மூளைக்கும் ஊக்கமளித்து சரீ

ரத்திற்குப் பலத்தையளிக்கிறது. எவன் தன்னுடைய உயிருக்கு ஆதாரமான சக்தியைப் பிரஹ்மசர்ய விரதத்தின் மூலம் 'ஓஜஸ்' சக்தியாக மாற்றியிருக்கிறானோ அவன் ஒருவனே நீண்டகாலத்திற்கு உறுதியாகத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யமுடியும். அவன்தான் யோக ஏணியில் ஏறக்கூடும். பிரஹ்மசரியமில்லாமல் ஆத்ம ஞானத்தில் விருத்தி ஒரு திவிலேகூட உண்டாகாது. தியானம், ஸமாதி என்னும் கட்டிடத்திற்குப் பிரஹ்மசர்யமே மூலாதாரம். பலர், இவ்வித உயிருக்கு ஆதாரமான சக்தியை, உண்மையான பெரிய ஆத்மப் பொக்கிஷத்தை, தங்களுடைய பகுத்தறிவை இழந்து குருடாயிருக்கும்போது, மோஹத்தினால் எழுந்த மனக்கிளர்ச்சியினால் வீண் விரயம் செய்கிறார்கள். உண்மையில் அவர்களே பரிதபிக்கத் தகுந்தவர்கள். அவர்களுக்கு யோகத்தில் எவ்வித விசேஷ விருத்தியும் ஏற்படாது.

நீ, தீவிரமான தியானத்தை முனைப்புடன் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு ஆஸனங்களை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய்வதன் மூலம் சரீரத்தைப் பூர்ணமாக உன் கட்டுக்கடங்கும்படி செய்ய வேண்டும். உறுதியான ஆஸனமில்லாமல் நீ தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யமுடியாது. சரீரம் அசைவற்றதாக இல்லாதுபோனால் மனமும் அமைதியற்றதாகவே இருக்கும். சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் அத்தியந்த ஸம்பந்தம் உண்டு. உன்னுடைய சரீரத்தில் ஓர் அற்ப ஆட்டம்கூட ஜயத்தை அடையவேண்டும். நீ ஒரு சிலையைப்போன்றோ அல்லது கற்பாறையைப் போன்றோ அவ்வளவு உறுதியாக இருக்கவேண்டும். நீ உடம்பு, தலை, கழுத்து முதலியவைகளை ஒரு நேர்

கோட்டில் நிறுத்தினால் முதுகெலும்பும் நேராக நிற்கும். அப்பொழுது குண்டலினி மெதுவாக ஸுஷும்னையின் மூலம் மேலே ஏறும். அப்பொழுது, நீ தூங்காமல் விழிப் புள்ளவனாக இருப்பாய்.

நீ பிரத்யாகாரம் (இந்திரியங்களை இழுத்தல்) என்னும் அப்பியாஸத்தில் நன்கு உறுதிபெற்றுவிட்டால்—நீ உன் னுடைய இந்திரியங்களைப் பூர்ணமாக அடக்கிவிட்டால்— உனக்கு அதிகக் கூட்டத்தையுடையதும், கூச்சலையுடையது மான பெரிய நகரமும்கூடப் பூரண ஏகாந்தஸ்தலமாகவும், சாந்தி நிலயமாகவும் ஆகிவிடும். இந்திரியங்கள் அமைதி யற்றனவாகவும், இந்திரியங்களை இழுப்பதற்கு உனக்குச் சக்தியில்லாது போனாலும் நீ ஹிமாசலத்திலுள்ள ஏகாந்த மான குகையிலிருந்தபோதிலும் உனக்கு மனச் சமாதானம் இருக்காது. மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் கட்டின வனும், ஸாதனங்களில் பயின்றவனுமான ஒரு யோகி ஓர் ஏகாந்தக் குகையில் மனச் சமாதானத்தை அநுபவிக் கிறான். இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் கட்டாத உலகப் பற்றுள்ள ஒருமனிதன் மலையிலுள்ள ஏகாந்தமான குகை யில் வசித்தபோதும் அவன் ஆகாயக்கோட்டைகளையே கட்டிக்கொண்டிருப்பான்.

நீ உன்னுடைய பார்வையை மூக்கின் நுனியை நோக்கி உறுதியாகச் செலுத்தி மனத்தை ஆத்மா விலேயே நிறுத்தவேண்டும். கீதையில் கிருஷ்ணபரமாத்மா "மனத்தை ஆத்மாவில் நிறுத்தினவனாகவும் வேறு எதை யும் நினைக்காதவனாகவும் இருக்கட்டும்" என்று சொல்லு கிறார் (அத்தி V-25). மற்றொரு திருஷ்டிக்கு, 'ப்ரூமத்ய திருஷ்டி' அல்லது இரண்டு புருவங்களுக்கிடையில் பார்ப்

பது (ஆக்ஞாசக்ரம்) என்று பெயர். இது கீதை அத்தியாயம் 5, சுலோகம் 27-ல் காணப்படுகிறது. இந்தத் திருஷ்டியில் உன்னுடைய பார்வையை ஆக்ஞா சக்கரத்தில் கண்களை மூடிக்கொண்டு செலுத்தவேண்டும். நீ கண்களைத் திறந்துகொண்டு இந்த திருஷ்டியில் அப்பியாஸம் செய்தால் உனக்குத் தலைவலி உண்டாகலாம். கண்களில் தூசி தும்பு விழக்கூடும். மனமும் வெளி விஷயங்களில் செல்லக்கூடும். கண்களுக்குச் சிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. மெதுவாக அப்பியாஸம் செய். நீ உன்னுடைய மூக்கின் நுனியைப் பார்த்துக்கொண்டு ஏகாக்கிரம் செய்தால் திவ்யகந்தங்களை அல்லது இனிமைபொருந்திய நறுமணங்களை அநுபவிப்பாய். ஆக்ஞாசக்கரத்தில் ஏகாக்கிரம் செய்தால் உனக்குத் திவ்ய ஜாதியின் அநுபவம் உண்டாகும். இவ்வித அநுபவங்கள் உன்னை ஆத்ம மார்க்கத்தில் மேற்கொண்டு செல்ல ஊக்கமளித்துச் சரீரத்தைவிட வேறான உயர்ந்த பொருள்கள் இருப்பதை உனக்கு நிரூபிக்கின்றன. இப்பொழுது உன்னுடைய ஸாதனத்தை நிறுத்திவிடாதே. யோகிகளும், பக்தர்களும் ஆக்ஞா சக்கரத்தின் பேரிலேயே ஏகாக்கிரம் செய்கிறார்கள். எது உனக்குப் பொருத்தமாகவும் அநுகூலமாகவும் இருக்கிறதோ அவ்வித திருஷ்டியில் நீ பழகலாம்.

மனத்தினுடைய வீணாக்கப்பட்டிருக்கும் கிரணங்களையெல்லாம் ஒன்று சேர்ப்பதால் அதை ஏகாக்கிரமுள்ளதாக மாற்றிவிடு. மனத்தை எல்லா இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்தும் திரும்பத்திரும்ப இழுத்து அதைத் தியானத்தின் இலக்ஷியம் அல்லது புள்ளியில் அல்லது மையத்தில் நிறுத்து. நாளடைவில் மனத்தின் ஏகாக்கிரம் அல்லது ஒருமுகப்

படுத்துவது உனக்குச் சித்திக்கும். நீ பொறுமையுள்ளவனாகவும் முயற்சியுள்ளவனாகவும் இருக்க வேண்டும். நீ உன்னுடைய அப்பியாஸத்தை மிக ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உனக்கு வெற்றி உண்டாகும். ஒழுங்கு அல்லது குறித்த காலங்களில் ஸாதனங்களைப் பயில்வது மிகமிக முக்கியமானது.

நீ தினந்தோறும் கடந்த விஷயங்களை மனத்திற்குக் கொண்டுவந்து அதன் பழக்கவழக்கங்களைப் பரிசீலனை செய்வதென்னும் முறையை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். மனத்தைப்பற்றிய தர்மங்களின் ஞானம் உனக்கு அவசியம் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனத்தை அலைவதிலிருந்து தடுக்க, உன்னால், வெகு சுலபமாக முடியும். நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உலகப் பொருள்களை மறக்க முயல்கையில், ஸம்பந்தமில்லாததும் பயனற்றதுமான பலவித உலக எண்ணங்கள் உன்மனத்திற் கிளம்பி உன்னுடைய தியானத்தைக் கலைத்துவிடும். நீ மிகுந்த ஆச்சரியமடைவாய். பல வருஷங்களுக்குமுன்பு உன்னால் மனத்தில் பராமரிக்கப்பட்ட பழைய எண்ணங்களும், கடந்த அநுபவங்களின் பழைய ஞாபகங்களும், குமிழியிட்டுக் கொண்டு வெளியேவந்து மனத்தை நாலா பக்கங்களிலும் அலையும்படி செய்யும். எண்ணங்களின் இருப்பிடமாகிய களஞ்சியம், தாழ்ந்த மனத்திற்குள் ஞாபக சக்திகளுக்கு இருப்பிடங்கள் இவற்றின் வாயில்கள் திறக்கப்பட்டு, எண்ணங்கள், அருவி பெருகி வருவதுபோல இடைவிடாது வெளியே வந்த வண்ணமாக இருக்கும். அதை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாக அடக்க விரும்புகிறாயோ அது அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாகக் குமிழியிட்டு இரண்டு பங்கு பலத்தோடு மேலே கிளம்பும்.

அதைரியமடையாதே. நம்பிக்கையை இழக்காதே. ஒழுங்கான இடைவிடாத தியானத்தின் மூலம் தாழ்ந்த மனத்தைப் பரிசுத்தம் செய்து எண்ணங்களையும் ஞாபக சக்திகளையும் அடக்கிவிடலாம். தியானம் என்னும் நெருப்பானது எவ்வித எண்ணங்களையும் கொளுத்திவிடும். இதை நிச்சயமாக நம்பு. தியானமானது உலக எண்ணங்கள் என்னும் விஷத்திற்கு ஒரு பலமான மாற்றுமருந்தாக இருக்கிறது. இதைப்பற்றி உனக்குச் சந்தேகம் வேண்டாம்.

நீ கடந்த ஸம்பவங்களை மனத்திற்குக் கொண்டுவந்து விசாரணை செய்யும்போது மனமானது எண்ணத்தின் ஒரு கோடியிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு மாறுவதை நன்றாகக் கவனிக்கலாம். மனத்தை ஒழுங்கான வழியில் திருப்பி எண்ணங்களையும் மனோசக்திகளையும் தெய்வ மார்க்கத்தில் செலுத்துவதற்கு உனக்கு இதுவே தகுந்த பொழுதாக இருக்கிறது. நீ எண்ணங்களை வேறு முறையில் ஒழுங்கு படுத்திச் சத்வ குணத்தை ஆதாரமாகக்கொண்ட புதுச் சேர்க்கைகளைச் செய்துகொள். நீ களைகளைக் களைந்து அவைகளை வெளியே எறிவதுபோல உபயோகமற்ற உலக எண்ணங்களையும் வெளியே தள்ளவேண்டும். மனம் அல்லது அந்தக்கரணம் என்னும் தெய்விக உத்தியானவனத்தில் உயர்ந்த தெய்விக எண்ணங்களை உன்னால் பயிர்செய்ய முடியும். இது மிகப் பொறுமைவாய்ந்த வேலை. இது உண்மையில் அபாரமான காரியம். ஆனால் இறைவன் அருளையும், இரும்புபோன்ற உறுதியான மனத்தையும் உடைய ஆத்ம பலம்வாய்ந்த ஒரு யோகிக்கு இது ஓர் அற்பமான காரியம்.

மரணமற்ற ஆத்மாவின்பேரில் தியானம் செய்வது ஒரு பலமான வெடிகுண்டைப்போலத் தாழ்ந்த மனத்தி

லிருக்கும் எண்ணங்களையும் ஞாபக சக்திகளையும் சிதற அடித்துவிடும். எண்ணங்கள் உன்னை அதிகம் துன்புறுத்தும்ானால் அவைகளைப் பலாத்காரம் செய்து அடக்காதே. சினிமாவில் மௌனம் பொருந்திய ஸாக்ஷியைப்போல இரு. அவைகள் மெல்லத் தாமாகவே அடங்கிவிடும். பிறகு ஒழுங்கான மௌனம் பொருந்திய தியானத்தின்மூலம் அவைகளை வேரறுக்க முயற்சி செய்.

அப்பியாஸம் தொடர்ச்சியாக இருக்கவேண்டும். ஒருவன் அப்பொழுதுதான் நிச்சயமாகவும் சீக்கிரமாகவும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைய முடியும். எவன் ஆவேசம் வந்தவனைப்போலத் தியானத்தை ஆரம்பித்துவிட்டுத் தினந்தோறும் சில நிமிஷங்களில் நிறுத்திவிடுகிறானோ அவன் யோகத்தில் எவ்வித உருப்படக்கூடிய அபிவிருத்தியையும் அடையமாட்டான்.

எவ்விதத் தூண்டுதல்களும் இல்லாத தனிமையான காட்டில் இந்திரிய நிக்கிரகத்தை எவ்விதம் பரீக்ஷிப்பது? ஏகாந்தத்தில் வாஸம் செய்த யோக மாணவர்கள் இந்திரிய நிக்கிரகத்தில் போதுமான பலமடைந்து பிறகு ஸமவெளிகளுக்கு வந்து ஜனங்களோடு பழகுவதால் தங்களைத் தாங்களே பரீக்ஷித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் அவன் ஒரு செடியைப் பெயர்த்து வேறிடத்தில் நட்டு, அதற்குத் தினந்தோறும் நீர் வார்த்துப் புதுத்துளிர் வந்துவிட்டதா இல்லையா என்று அடிக்கடி பார்த்துவரும் ஒரு மனிதனைப் போலத் தன்னை அடிக்கடி பரீக்ஷித்துக்கொள்ளக் கூடாது.

இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் நிக்கிரகம் செய்வதாலும், இடைவிடாத ஒழுங்கான தியானத்தை அப்பி

யாஸம் செய்வதாலும் நீங்கள் எல்லோரும் ஜயம் பெற்று நிர்விகற்ப ஸமாதியில் நுழைவீர்களாக, அல்லது கடவுளோடு இணைந்து பேரின்பத்தை அடைவீர்களாக.



அத்தியாயம் XI

சித்திகள்

மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதே யோகத்தின் நோக்கம். யோகத்தை விதிப்படி பழகினால் அமானுஷ்யமான சித்திகளையும் சக்திகளையும் அடையலாம். யோகத்தைப் பூர்ணமாக அப்பியாஸம் செய்தவனுக்கு, பிறர் கண்களுக்குத் தெரியாமல் தன்னை மறைத்துக் கொள்வது பிரம்மாண்டமாகப் பருத்துத் தோன்றுவது, இலேசான பொருளினும் இலேசாகிவிடுவது, பிறர் உடம்பிற் புகுந்துகொள்வது, விருப்பம்போல் இயற்கையை மாற்றுவது முதலிய பல அமானுஷ்யமான அபூர்வ சித்திகள் உண்டாகும்.

ஒரு யோகி இயற்கையின் எல்லாச் சக்திகளுக்கும் தலைவனாகி அவைகளைத் தன்னிஷ்டம்போல விநியோகம் அல்லது பிரயோகம் செய்யலாம். ஐம்பெரும் பூதங்களும் அவன் ஆணைக்கு அடங்கிக் கிடக்கும்.

ஞானிகள் ஸத்ஸங்கற்பம் என்னும் சக்தியின்மூலம் தங்கள் தூல சரீரங்களைத் தங்கள் பிரியம்போல் எது வேண்டுமானாலும் செய்துகொள்ளலாம். தன்னுடைய சரீரம் ரோஜா மலர்களாக மாறிவிடவேண்டும் என்று கபீர் ஸங்கற்பித்தார். அது ரோஜா மலர்களாலாகிய ஒரு கொத்தாகிவிட்டது. மாணிக்கவாசகர் தன்னுடைய ஸங்கற்பத்தால் தன் சரீரத்தைப் பெருஞ்சோதியாகச் செய்துவிட்டார்.

ஒரு யோகி, தன்னுடைய ஞானதிருஷ்டியால் சீடர்களின் ஸம்ஸ்காரங்களையும் அவர்களின் குற்றங்குறைகளையும் கண்கூடாகக் கண்டறிந்து அவைகளைச் சீக்கிரமாக நீக்குவதற்கு அவரவர்களின் பரிபாகத்திற்குத் தகுந்தபடி ஸாதனங்களில் பழக்குகிறார். ஒரு ஞானியும்கூட இதைச் செய்யக்கூடும். யோக ஸம்யமம் அல்லது தாரணை, தியானம், ஸமாதி என்பனவற்றை ஏககாலத்தில் அநுஷ்டிப்பதால் ஒரு யோகி எதைச் செய்கிறாரோ அதை ஒரு ஞானி, தன்னுடைய ஸத்ஸங்கல்பம் என்னும் சக்தியால் விரும்பியவுடனே சிருஷ்டித்துவிடுகிறார்.

ஸமர்த்த ராமதாஸ் என்பவரின் சீடர் ஒருவர் தன்னுடைய ஆத்மசக்தியைத் தன்னிடம் காமத்தையடைந்த ஒரு விலைமாதின் பெண்ணிடம் பிரயோகம் செய்தார். அந்தச் சீடர் அவளை உற்றுப்பார்த்தார். அவ்வளவுதான்; அவளுடைய காமம் மறைந்துவிட்டது. அவள் தெய்வ பக்தியுள்ளவளாக மாறிவிட்டாள். சக்தி ஸஞ்சாரம் அல்லது சக்தியைப் பிரயோகம் செய்வது, உற்றுநோக்குவதாலும், தொடுவதாலும், ஸங்கல்பத்தாலும் செய்யக்கூடும்.

ஆத்ம மார்க்கத்தின் உயர்ந்தநிலையில் பேச்சினால் ஸம்பந்தம் வைத்திருப்பது மிக அற்பமாகவே இருக்கும். கேவலம் ஸங்கல்பத்தாலும், நினைப்பதாலும், மனத்தின் அலைகள் இன்னொரு மனத்திற்கு அனுப்பப்படுகின்றன.

சாங்தேவ் என்னும் ஒருயோகி, இயற்கையினிடம் தனக்கிருக்கும் செல்வாக்கைப் பூனாவுக்கு அருகிலுள்ள அலந்தி என்றவிடத்தில் வாழும் ஞானதேவருக்குக் காட்டுவதற்காக ஒரு புலியை வாகனமாகவும் ஒரு ஸர்ப்பத்தைச்

சாட்டையாகவும் கொண்டு விருதுகளோடு பவனிவந்து கொண்டிருந்தார். ஞானதேவர் தன்னுடைய சகோதரர்களோடும் ஸஹோதரிகளோடும் தங்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள உயரமான மண்சுட்டிச் சுவரின்மேல் ஏறிநின்று தங்களைத் தாங்கும்படி அந்தச் சுவருக்கு ஆணையிட்டுச் சாங்தேவரை நல் வரவேற்கக் காத்திருந்தார்கள். அந்தச் சுவரும் அவர் ஆணையின்படியே அவர்களைத் தாங்கிக் கொண்டிருந்தது.

மன்ஸூர் என்னும் பெரிய பிரக்யாதிபெற்ற பிரஹ்ம ஞானி, ஒரு முஸல்மான். அவர் சுமார் 400 வருடங்களுக்கு முன்பு பஞ்சாபிலுள்ள மூல்ட்டான் என்னும் இடத்தில் வாழ்ந்தவர். அவர் எப்பொழுதும் " அனல்ஹக், அனல்ஹக் " என்றே சொல்லிக்கொண்டிருப்பார். இது வேதாந்திகளின் 'ஸோஹம்' அல்லது 'அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி' என்னும் மஹா வாக்கியத்திற்குச் சமமானது. ஜனங்கள், அப்பொழுது அவ்விடத்தை ஆண்ட பாதுஷாவிடம், மன்ஸூர் என்பவர் ஒரு நாஸ்திகர் என்றும், ஆதலாற்றான் 'அனல்ஹக்' என்று ஸதா சொல்லிக்கொண்டிருப்பதாகவும் தெரிவித்துக்கொண்டார்கள். பாதுஷா இதைக்கேட்டு மிகுந்த கோபங்கொண்டு மன்ஸூரைத் துண்டு துண்டாக வெட்டியெறியும்படி ஆணையிட்டார். அவ்விதமே அவர் துண்டு துண்டாக வெட்டி யெறியப் பட்டார். அப்படியிருந்தும்கூட வெட்டியெறியப்பட்ட அந்த மாமிசத்துண்டுகள் ஒவ்வொன்றும் 'அனல்ஹக், அனல்ஹக்' என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தனவாம். அவர் பரிபூர்ணமான ஸமாதி ஞானியானபடியாலும், பூர்ண பிரஹ்ம ஸாக்ஷாத்காரமடைந்துவிட்டபடியாலும் அவருக்கு

வலியென்ற உணர்ச்சியே இல்லை. அவர் சரீரப் பிரக்ஞைக்கு மேலே போய்விட்டார். அவர் உண்மையில் ஒரு விதேகி அல்லது தேகமில்லாதவர்தாம். பிறகு அவர்கள் அந்த மாமிசத் துண்டுகளையும் எலும்புகளையும் நெருப்பில் போட்டுவிட்டார்கள். அப்பொழுதும்கூட அந்தச் சாம்பல்கள் 'அனல்ஹக்' என்றே சொல்லிக்கொண்டிருந்தன வாம்.

ஷாம்ஸ் தாப்ரீஸ் என்பவர் மூல்ட்டானைச் சேர்ந்த ஒரு பிரஹ்ம ஞானி. அவரும்கூட சுமார் 400 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவர். அவர் ஓர் இந்து ஸந்நியாஸி. அவர் ஸந்நியாஸி பேதங்கள் பத்தில் 'புரி' என்னும் வகையைச் சேர்ந்தவர். அவரைத் தங்களுடைய பக்ஷத்திற்கு உரியவராக்கிக்கொள்ள, முஸல்மான்கள் அவருக்கு ஷாம்ஸ் தாப்ரீஸ் எனப் பெயரிட்டார்கள். அவரும் ஸதா 'அனல்ஹக்' என்பதையே சொல்லிக்கொண்டிருந்தபடியால், அவரும் அப்பொழுதிருந்த பாதுஷாவால் வெறுக்கப்பட்டிருந்தார். ஒருநாள் அவருக்கு மிக்க பசியுண்டாயிற்று. யாரோ ஒருவன் அவருக்குப் பச்சை மாமிசத்துண்டு ஒன்றைக் கொடுத்தான். அதைப் பக்குவம் செய்வதற்காகப் பக்கத்திலிருந்த மனிதனை நெருப்புக் கேட்டார். அவர் பாதுஷாவின் தண்டனைக்கு அஞ்சி அவருக்கு நெருப்புக் கொடுக்க மறுத்துவிட்டார். பின்பு அந்த ஸந்நியாஸி தன்னுடைய உள்ளங்கையில் மாமிசத்தை வைத்துச் சூரியனுக்குக் காட்டி, "ஓ சூரிய பகவானே, நீ இப்பொழுதே கீழேவந்து எனக்காக இந்த மாமிசத்தைப் பக்குவம் செய்துகொடு. நான் பெரிதும் பசித்தவனாயிருக்கிறேன்." என்று ஆணையிட்டார். உடனே சூரியனும் கீழேவந்து அவருடைய ஆணையின்படி

மாமிசத்தைப் பக்குவம் செய்துகொடுத்தார். அம்முனி வர் அதையருந்தித் திருப்தியடைந்தார். கொடூரமான சூரிய கிரணங்கள் மூல்ட்டானிலுள்ள ஜனங்களையும் பாது ஷாவையும் எரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டன. பாதுஷா பயத் தால் நடுங்கி ஷாம்ஸ்தாப்ரீஸிடம் சரணாகதியடைந்து "கடவுளே மன்னிக்கவேண்டும் சூரியனைத் தனது இருப் பிடத்திற்கு அனுப்புங்கள். இல்லாவிட்டால் நாங்கள் எல் லோரும் மாண்டுபோவோம்" என்று அவரை வேண்டிக் கொண்டார். பிறகு ஸந்நியாஸி "சூரிய பகவானே, நீ உன் இருப்பிடம் செல்லலாம்" என ஆணையிட்டார். சூரியனும் ஞானியின் ஆணைக்குக் கீழ்ப்படிந்து தன்னுடைய பழைய இடத்திற்குப் போய்விட்டான். ஒரு ஞானி கடவுளாகவே இருக்கிறார். அவர் ஸத்ஸங்கல்பம் அல்லது இச்சாமாத் திரத்தில் எது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். அவருக்குப் பொக்கிஷம் இல்லாதுபோனாலும் அவர் அரசர்களுக்கெல் லாம் அரசனாயிருக்கிறார். சக்கரவர்த்திகளுக்கெல்லாம் சக் கரவர்த்தியாகிய ஒரு ஸந்நியாஸியின் முன்பு ஓர் அற்ப பாதுஷா எம்மாத்திரம்? பாதுஷாவின் உத்தரவால், ஷாம்ஸ்தாப்ரீஸ் தோல் உரியும்வரையில் சவுக்காலடிக்கப் பட்டார். அடிப்பதை நிறுத்தும்வரையில் அவர் சந்தோஷ மாகச் சிரித்துக்கொண்டேயிருந்தார்.

கபீர்தாஸரின் பிணம் புஷ்பங்களாக மாறிவிட்டது. அவைகளில் ஒரு பாதி இந்துக்களால் காசியிலும், இன்னொருபாதி மாக்ஹார் என்றவிடத்திலும் புதைக்கப் பட்டது. திருவள்ளுவமுனி ஸித்தியடைந்தபிறகு அவ ருடைய உடம்பு பொன்னாக மாறிவிட்டது. தென்னிந்தி

யாவிலுள்ள சாமிச் சந்நியாஸிகளின் உடம்புகள் அவர்கள் இறந்தவுடன் ஒரு ஜோதிக் கூட்டமாக மாறிவிட்டனவாம்!

புத்தர் பேதியாலும், சங்கரர் மூலத்தாலும், ராம கிருஷ்ணர் பிளவையாலும், விவேகாநந்தர் நீர் ரோகத்தாலும் ஸித்தி யடைந்தது உண்மையே. உடல் நோய் இருந்தபோதும்கூட, அவர்கள், தாங்கள் வேறு சரீரம் வேறு என்னும் அபரோக்ஷ ஞானத்தை அடைந்தவர்களானபடியால் அவர்களுக்கு எவ்விதத் துன்பமும் இருக்காது. ஒரு ஞானியினுடைய நோக்கத்தில் அவருக்குச் சரீரமே கிடையாது. தன்னுடைய தேகத்தைப்பற்றி அவர் ஒருபோதும் கவலை யெடுத்துக்கொள்வதில்லை. அவருக்குச் சரீரமானது ஒன்றுக்கும் உதவாதது என்று ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்ட சதுப்பு நிலம். காயஸித்தியடைந்த ஒரு பரிபூரண ஹடயோகி ஒரு வைரம் பொருந்திய சரீரத்தை உடைத்தாயிருப்பதால் அவரை எவ்வித நோயும் அணுகமாட்டா.

சித்தி அல்லது அற்புதம் என்னும் பொருள் எங்குமில்லை. ஒரு ஸாதாரண மனிதன் உயர்ந்த ஆத்ம விஷயங்களின் ஞானத்தைச் சிறிதுகூட அறியாதவனாயிருக்கிறான். அவன் மறதி என்னும் ஸமுத்திரத்தில் மூழ்கியிருக்கிறான். அவன் உயர்ந்த ஆத்ம ஞானத்திலிருந்து வெளியே தள்ளப்பட்டு அறிவிழந்தவனாக இருக்கிறான். ஆதலால், அவன் ஓர் அசாதாரண ஸம்பவத்தை அற்புதம் என்று அழைக்கிறான். யோக சாஸ்திரத்தின்படி விஷயங்களை அறிந்து கொண்ட ஒரு யோகிக்கு அற்புதம் என்பது இல்லை. எவ்விதம் ஒரு நாட்டுப்புறத்தான் ஓர் ஆகாயவிமானத்தையோ அல்லது ஒரு சினிமாவையோ முதல் முறை பார்த்தவுடன் ஆச்சரியமடைகிறானோ அவ்விதம் ஓர் உலகப்பற்றுள்ள

மனிதன் ஓர் அசாதாரணக் காட்சியை முதல் முதல் பார்த்தவுடன் ஆச்சரியத்தினால் திகைத்துவிடுகிறான்.

ஒருவன் ஆத்ம வித்தையில் எவ்வளவு தேர்ச்சியடைந்திருக்கிறான் என அறிவதற்கு அவனிடத்தில் காணப்படும் சித்திகள் பிரமாணமாகா. எவன் சித்திகளைச் சுயநலத்திற்காக உபயோகப் படுத்துகிறானோ அவன் ஒரு பெரிய உலகப் பற்றுள்ள மனிதனே. அவன் வெகு சீக்கிரம் கீழே விழுந்துவிடுவான். இந்திரிய விஷயங்களுக்கு மேலே ஓர் உயர்ந்த நிலைமை இருக்கிறது என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி அவர்களுக்கு ஆத்மமார்க்கத்தில் சிரத்தையை உண்டாக்குவதற்காகச் சில சமயங்களில் ஒரு யோகியானவர் அவர்களுக்கு முன்பு ஓர் அற்புதத்தைக் காட்டலாம். யோகத்தில் திடமான விசுவாசத்தை உண்டாக்குவதற்காக 'சூடாலை' என்னும் அரசி தன்னுடைய புருஷனாகிய சிகித்வஜன் முன்பு கும்பமுனிவரின் உருவத்தில் பூமிக்கு மேலே நின்றாள்.

ஒரு யோகி கல்கத்தா பல்கலைக் கழக மண்டபத்தில் நைட்ரிக் ஆஸிட் என்னும் திரவத்தைக் குடிப்பது, ஆணிகளை விழுங்குவது, கண்ணாடித் துண்டுகளை மெல்லுவது முதலிய பலவித்தைகளைக் காட்டினார். என்னுடைய நண்பர் ஸ்ரீனிவாஸப் போத்தர் அச்சமயத்தில் அவ்விடம் இருந்தார். ஜனங்கள் ஆச்சரியத்தினால் பிரமித்துவிட்டார்கள். அவர் நைட்ரிக் ஆஸிடைத் தேனை நக்குவது போல் நக்கினார். ஆனால் அவர் உண்மையில் ஒரு வியாபாரியே. அவர் ரூபாய்கள் கொடுக்கும் ஒவ்வொருவனுக்கும் இவ்வித வித்தைகளைக் காட்டினார். இவைகள் வியாபார தோரணையில் செய்யப்பட்டால் அவ்விடத்தில் யோகமோ அல்லது ஆத்ம

வித்தையோ ஓர் அணுவேனும் காணப்படுமா? இதைப் பற்றி வாசகர்களையே தீர்மானிக்கக் கேட்டுக்கொள்ளு கிறேன். இவ்விதக் காரியங்களைச் செய்வதில் ஏற்பட்ட ஏதோ ஓர் அஜாக்கிரதையால் அந்த யோகி இரங்கூனில் இறந்துவிட்டார். உண்மையில் இவ்வித வித்தைகளில் எவ் வித அற்புதமும் கிடையாது. இது கேவலம், ஸம் மோகன வித்தை, இந்திர ஜாலம் அல்லது பிரேத வித்தை யைச் சேர்ந்தது. கண்ணாடித் துண்டுகள், திரவங்கள் முதலியவைகளைச் சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் கெட்ட பயனை அழிப்பதற்குச் சில மூலிகைகள் இருக்கின்றன.

கல்வியறிவற்ற மனிதனே சித்திகளையும், சக்திகளையும் அடைய விரும்புகிறான். ஆத்ம மார்க்கத்தில் சித்திகளுக்கு மதிப்பு இல்லை. உலகப் பற்றுள்ள ஜனங்கள் சித்திகளை வெளிப்படுத்தும் மனிதர்களிடத்தில் மயங்கி ஆச்சரியத் தால் அவர்களைப் பின்தொடர்ந்து ஓடுகிறார்கள். அவர் கள் சித்திகளை வெளிப்படுத்தும் மனிதர்களையே உண்மை யான மகாத்மார்கள் அல்லது ஜீவன் முக்தர்கள் என்று தப்பாக எண்ணிக்கொள்ளுகிறார்கள். இது பெருந்தவறு. பதஞ்சலி மஹாரிஷியும்கூட "சித்திகள், நன்முறையில் பழக்கப்படாதே அழுக்கடைந்த மனத்தையுடையவர் களால் மாத்திரம் பரிபூர்ணமாகக் கருதப்படுகிறது; ஆனால் அவைகள் ஆத்ம தியானத்திற்குப் பெருத்த இடையூறு களாக இருக்கின்றன." என்று சொல்லுகிறார். (அத் III-37). ஆத்ம வாழ்வில் சித்திகளுக்கு ஒழுங்கான இடம் கிடையாது. ஸாதன காலத்தில் அவைகள் உண்டானால் நீ அவைகளைக் கருணையின்றி ஒதுக்கித் தள்ளவேண்டியவனா யிருக்கிறாய். சித்திகளும், சூத்திகளும் இந்திரியங்களை நிக்கிரகம் செய்தவனும், ஏகாக்கிரத்தை அப்பியாஸம்

செய்துகொண்டிருப்பவனுமான ஒரு யோகமாணவனின் காலடியில் அவனுடைய ஏவலுக்குத் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு யோகாப்பியாஸிக்குப் பணிவிடை செய்வதற்காக அவைகள் எழுந்து கைகட்டி வாய்புதைத்திருக்கின்றன. ஆனால் அவன் அவைகளை ஓரணுக்கூட இலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. அப்பொழுதுதான் அவனுக்கு ஆத்ம மார்க்கத்தில் தேர்ச்சியுண்டாகும். எல்லாமறிதல், ஸர்வ சக்தி என்னும் இவைகளையும்கூட உபயோகமற்றதாக நீ மதிக்கும்போதுதான் உனக்கு விடுதலையுண்டாகும். அவைகள் மோக்ஷமென்னும் அழிவற்ற ஆத்மதனம் அல்லது கைவல்யம் என்னும் பரமபதத்தைக் காட்டிலும் மிகத் தாழ்ந்தவைகளே.

நீ உன்னுடைய மூக்கு நுனியில் மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்தால் திவ்யகந்தம் அல்லது உயர்ந்த வாஸனையை அநுபவிப்பாய்; நாக்கு நுனியில் ஏகாக்கிரம் செய்தால் உனக்கு உயர்ந்த உருசியின் அநுபவம் உண்டாகும்; நாக்கின் மத்தியில் தூலத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்தஸ்பர்சமும், நாக்கினடியில் தூலத்தைவிட உயர்ந்த சப்தமும், மேல்வாய் அல்லது தாலுவில் திவ்ய நிறங்களும் உன்னால் அநுபவிக்கப்படும். இவ்வித உயர்ந்த அநுபவங்கள் யோகத்தின் உண்மையைப்பற்றிய உன்னுடைய தீர்மானத்தைப் பலப்படுத்தி அதில் அதிகம் ஈடுபடும்படியாக உன்னைத் தூண்டுகிறது. பரமபதத்தை அடைவதற்காகத் தீவிர யோக ஸாதனத்தை அநுஷ்டிக்கும்படி அவைகள் உன்னைத் தூண்டும்.

இந்திரியங்களையும் பிராணனையும் கட்டுப்படுத்தினவனும், ஏகாக்கிரத்தையும் ஆழ்ந்தத் தியானத்தையும் அப்பியாஸம் செய்துகொண்டிருக்கிறவனுமான யோகியினிடம்

இயற்கையில், பலவித சித்திகள் வந்தடைகின்றன. சித்திகள் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்குத் தடைகளாக இருக்கின்றன. சித்திகள் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்குத் தடைகளாக இருக்கின்றன. ஒரு யோகியானவன் மேற்கொண்டு விருத்தியையும் உயர்ந்த பதத்தையும் இறுதியான இலக்ஷியத்தையும் அடைய விரும்பினால் அவனுக்கு இந்தச் சித்திகளிடம் அலக்ஷிய புத்தியே இருக்கவேண்டும். எவன் சித்திகளை விரும்பி அதன் பின்பு ஓடுகிறானோ அவன் பெரிய ஸம்ஸாரியாகவும் உலகப் பற்றுள்ள மனிதனாகவும் மாறிவிடுவான். ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் மாத்திரமே இலக்ஷியமாக இருக்கவேண்டும்.

நீ எவ்விதச் சித்திகளையும் இருத்திகளையும் அடைந்தபோதிலும் உன்னுடைய ஆத்ம மார்க்கத்திலிருந்தும் இலக்ஷியத்திலிருந்தும் மாறாதே. அவைகளை விஷமாகவும், பதராகவும், புல்லாகவும் மதித்திரு.

நீ ஒழுங்காகத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்தால் சில ஆத்ம சக்திகளை அடைய நீ கடமைப்பட்டவனாகிறாய். நீ இவ்விதச் சக்திகளை இழிவானதும் சுயநலமுள்ளதுமான காரியங்களுக்காகவும் அல்லது பொருளாசை முதலியவற்றிற்காகவும் உபயோகம் செய்யக்கூடாது. நீ வீழ்ச்சியை அடையவேண்டி வரும். இயற்கையினால் தண்டிக்கப்படுவாய். காரியமும் அதன் விளைவும் ஸமபலமுள்ளவைகளாகவும் ஒன்றுக்கொன்று விரோதியாகவும் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு கெட்ட செய்கையும் அதன் பயனான கெட்ட விளைவிற்கே காரணமாயிருக்கிறது. அது உன்னை எதிர்த்துத் தாக்கி உனக்கு அழிவைக் கொடுக்கிறது. ஆத்ம சக்திகளை ஒருபோதும் கெட்ட வழிகளில் உபயோகப்படுத்

தாதே. நான் உன்னைக் கண்டிப்பாக எச்சரிக்கிறேன். பதவியில் ஆசை, பெண்ணாசை, பொன்னாசை, கல்வியில் ஆசை முதலியவை பலமாகவும் மயக்கம் தரக்கூடிய விஷயங்களாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளையுடையவனுக்குத்தான் செய்யும் காரியம் யாது என்பதை அறியச் சக்தியிருப்பதில்லை. அவனுடைய மூளையானது குழம்பிவிடுகிறது. அவனுடைய நிச்சயபுத்தி கலங்கியிருக்கிறது. யமம் அல்லது இந்திரிய நிக்கிரகத்தை அப்பியாஸம் செய்து நீ அதில் உறுதியாயிருந்தால் இவ்விதச் சக்திகள் உன்னை ஒரு போதும் தூண்டமாட்டா.

நீ பசுவை எவ்விதம் நடத்துகிறாயோ அவ்விதம் தேவர்கள் மனிதரையும் முமுக்ஷுக்களையும் நடத்துகிறார்கள். தேவதைகள் முமுக்ஷுவின் மார்க்கத்தில் பயங்கரமான தடைகளை ஏற்படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் ஆசை காட்டி இழுக்கிறார்கள். முக்கியமாக அவர்கள் யோகத்தில் முதிர்ந்த மாணவர்களையே அதிகமாக மயக்குகிறார்கள், அவர்களுக்கு மரியாதை செய். ஆனால் சித்திகளையோ தூண்டுதல்களையோ தாக்ஷிண்யமில்லாமல் மறுத்துவிடு. அப்பொழுதுதான் நீ மார்க்கத்தில் இன்னும் மேற்படிக்குச் செல்லுவாய். நீ அவர்களுடைய ஆசைவார்த்தைகளுக்கு வசப்பட்டுவிட்டால், நீ சித்திகளுக்கு அடிமையாகிவிட்டால் இரங்கத் தகுந்த வீழ்ச்சியை அடைவாய். ஓ முமுக்ஷுக்களே, எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

சித்திகள், வாழ்வின் இறுதியான இலக்ஷியத்தை அடைவதற்குப் பெருத்த இடையூறுகளாக இருக்கின்றன. எவன் இகலோகசுகத்திலும், இந்திரலோகம், பிரஹ்மலோகம் முதலிய பல உலக இன்பங்களில் ஆசையற்றவ

னாக இருக்கிறானோ அவன் ஒருவனே மரணமற்ற நிலையை அடையத் தகுந்தவனாக இருக்கிறான். சித்திகள் யோகியை இந்திரிய விஷயங்களில் ஈடுபடும்படி செய்கின்றன. ஆரம்பத்தில் சித்திகளை அடைவதற்கான நோக்கங்கள் பரிசுத்தமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அடக்கப்பட்ட ஆசைகள் திடீரென்று வெளிக்கிளம்பி முமுக்ஷுவை மயக்கிவிடும். இடைவிடாத பிரார்த்தனையும் கடவுளிடத்தில் ஆழ்ந்த விசுவாஸமும் எல்லாத் தீங்குகளுக்கும் பரிகாரங்களாக இருக்கின்றன. மெல்ல மெல்ல உலகப் பொருள்களிடத்திலும் சரீரத்தினிடத்திலும்கூட நீ ஆசையின்மையை விருத்தி செய்யவேண்டும். எப்பொழுதும் விழிப்புடனிரு.

உயர்ந்த ஆத்மானுபவங்களுக்கும் நிறங்கள், சப்தங்கள் முதலியவைகளுக்கும் யாதொரு தொடர்பும் இல்லை. அந்தரங்க ஆனந்தம், சாந்தி, ஸமநிலை முதலியவை அவசியம் வெற்றி, தோல்வி, இன்பம், துன்பம், மதிப்பு, அவமதிப்பு முதலிய இரட்டைகளில் உன்னுடைய மனம் ஸமமாக இருக்கவேண்டும். விருப்பும், வெறுப்பும் ஒழியவேண்டும். எல்லாப் பிராணிகளிடத்திலும் அன்பு செலுத்தவேண்டும். உலகம் முழுவதும் பரமாத்வாவின் படைப்பாக ஆகவேண்டும். எல்லாவிதப் பயங்களிலிருந்தும் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை இருக்கவேண்டும். இதுதான் உயர்ந்த ஆத்மானுபவங்களின் உண்மையான தன்மை.

எவருக்கு ஆறு உயர்ந்த அமானுஷ்யமான சக்திகள் அல்லது இலக்ஷணங்கள் அல்லது குணங்கள் இருக்கின்றனவோ அவருக்கே பகவான் என்று பெயர். அவைதாம், அணிமா (அணுப்பிரமாணமாதல்), எடுக்கக் குறையாத தர்மத்தின் இருப்பிடம் (தர்மம்), கீர்த்தி (யசஸ்), செல்வம்

(ஶ்ரீ), பற்றின்மை (வைராக்கியம்), அறிவு (ஞானம்), என்பன.

பலர் பல சக்திகளை அடைவதற்காகவும் குண்டலினியைத் திறப்பதற்காகவும், சீர்ஷாஸனம் முதலிய பலவித யோகப் பயிற்சிகளுக்காகவும் வேடிக்கையாக யோகாப்பியாஸம் செய்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவரும் நீண்ட காலத்திற்கு அப்பியாஸம் செய்வதில்லை. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அப்பியாஸத்தை நிறுத்தி விடுகிறார்கள். இது நல்லதன்று. முயற்சி, பிடிவாதம், பொறுமை முதலியவை உறுதியான ஜயத்திற்கும் சித்திகளுக்கும் தேவையாயிருக்கின்றன. கேவலம் மனக்கிளர்ச்சி மாத்திரம் போதாது. ஸாதகர்களின் முயற்சிக்குத் தகுந்தபடி யோகத்தில் ஜயம் விரைவில் உண்டாகும்.

மூன்று அல்லது ஆறுமாதங்களுக்கு மூக்கைத் திறந்து மூடுவதால் நீ சித்திகளை எதிர்பார்க்க முடியாது. எவன் யமத்திலும், நியமத்திலும் உறுதியாக நிற்கிறானோ, எவனுக்கு ஆஸனஜயம் உண்டாயிருக்கிறதோ அவன் ஒருவனே பிராணாயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்யலாம். அவனுக்கு வெற்றி நிச்சயம் உண்டாகும்.

(2). குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி யோகமாணவர்கள் எல்லோருக்கும் ஆறு சக்கரங்களின் பூர்ண அறிவு அவசியம் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்கள் இவ்விதச் சக்கரங்களின் பேரில் தியானம் செய்யமுடியும். இவ்விதச் சக்கரங்களில் தியானம் செய்வது ஆத்ம சக்தியினைக் கொடுக்கிறது.

நாடிகள் (பிராணன் ஸஞ்சாரம் செய்யும் நரம்புகள் அல்லது குழாய்கள்), சக்கரங்கள் (தாமரைகள் அல்லது ஆத்ம சக்தியின் மத்ய ஸ்தானங்கள்), என்னும் இவைகளின் பரிபூரண ஞானம், குண்டலினி யோகமார்க்கத்தில் செல்லும் ஒரு மாணவனுக்கு இன்றியமையாதவை. அப்பொழுதுதான் அவனுக்குத் தீவிரமான நல்ல தேர்ச்சி ஏற்படும்.

பிரஹ்மதண்டம் அல்லது முதுகெலும்பின் குழலில் அமைந்திருக்கும் முக்கியமான நாடி அல்லது நரம்புக்கு ஸுஷும்னாநாடி என்று பெயர். எவ்விதம் டைனமோ என்னும் யந்திரத்தில் மின்ஸார சக்திகள் சேர்த்துவைக்கப் பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்விதம் முக்கிய சக்தியாகிய பிராணன், சக்கரங்கள் அல்லது தாமரைகளிலும் ஸுஷும்னாநாடியிலும் சேர்த்துவைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சக்கரங்களுக்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பத்மங்கள் என்று பெயர். இந்த யோகஸம்பந்தமான முறைகளில் பிராணன் முக்கிய ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. நாடிகளைச் சுத்தம் செய்து ஸுஷும்னையைத் திறப்பதே ஒரு ஹடயோகியின் முதற்காரியம். உலகப்பற்றுள்ள மனிதர்களிடம் ஸுஷும்னையானது மூடப்பட்டிருக்கிறது.

குண்டலினி ஒரு குடும்ப ஸ்திரீயாக இருக்கிறாள். அவள் பரிசுத்தமான உயர் குடியிற் பிறந்தவள். ஒரு கௌரவம் பொருந்திய மாது. அவள் போற்றப்படும் அளவுக்கு மூலாதாரத்தில் அவித்தை என்னும் திரையினால் குண்டலினி நன்கு காப்பாற்றப்பட்டிருக்கிறது. அவள் ஸுஷும்னை என்னும் இராஜ மார்க்கத்தில் நடந்து சென்று சக்கரங்கள் என்னும் விடுதிகளில் இளைப்பாறி முடிவில் ஸஹஸ்ராரத்தில் வீற்றிருக்கும் தனது பதியான பரமாத்

மாவை ஆலிங்கனம் செய்து அமிர்தத்தைப் பொங்கி வழியும்படி செய்கிருள்.

உடம்பில் குண்டலினி தெய்வத்தன்மை பொருந்திய ஸமஷ்டி சக்தியாக விளங்குகிறது. இச்சக்தியானது முதுகெலும்பின் அடியிலுள்ள மூலாதார சக்கரத்தில் மூன்றரைச் சுற்றுக்களுள்ள ஒரு மண்டலமிட்ட ஸர்ப்பம் போன்ற உருவத்தில் செயலற்றுக் கிடக்கிறது. எந்த யோகியினிடம் குண்டலினியானது எழுப்பப்பட்டு மேல் முகமாகத் தலையின் உச்சியிலுள்ள ஸஹஸ்ரார சக்கரத்திற்குக்கொண்டு செல்லப்படுகிறதோ, அவனே உண்மையில் அரசர்களுக்கெல்லாம் அரசன். பகவானுடைய எல்லா விபூதிகளும் அல்லது செல்வங்களும் அவனிடமே காணப்படுகின்றன. சித்திகளும், இருத்திகள் அல்லது அடையப்படாத எல்லாச் செல்வங்களும் அவனுடைய பாதத்தில் மண்டியிட்டுக் கிடக்கின்றன. அவனுல் இயற்கையைத் தன்னிஷ்டம்போல் ஆளமுடியும். பஞ்சபூதங்களும் அவனுடைய ஆணைக்குக் காத்திருக்கின்றன. அவனுடைய கீர்த்தியானது விரித்துச்சொல்ல முடியாது. ஆறு சக்கரங்களும் உண்மையில் துளைக்கப்பட்டுக் குண்டலினியானது மனத்தோடும் பிராணனேடும் மேல்நோக்கிச் செல்லும்படி செய்யப்படுகிறது. இவ்விதம் துளைப்பதற்கு 'ஷட்சக்ர பேதம்' எனப் பெயர். குண்டலினியை எழுப்புவதற்குக் 'குண்டலினி ஜாக்ரத்' என்று பெயர்.

ஆத்ம சக்தியின் ஆறு ஸ்தானங்களில் (ஷட் சக்கரங்கள்), தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, அதைத் தலையின் உச்சியில் ஸஹஸ்ராரத்தில் வீற்றிருக்கும் பரமசிவனேடு ஒன்றுசேர்க்கும் விஷயங்

களைப் பற்றிச் சொல்லும் யோகத்திற்குக் குண்டலினி யோகம் என்று பெயர். இது உண்மையில் ஓர் அநுபவ சாஸ்திரம். இதற்கு 'லய யோகம்' என்று இன்னொரு பெயருமுண்டு. ஆறு சக்கரங்களும் துளைக்கப்பட்டுக் குண்டலினி சக்தியானது மேல் நோக்கித் தலையின் உச்சிக்குச் செல்லுகிறது. சுருண்டிருப்பதற்குக் குண்டலமென்று பெயர். அதன் உருவமானது சுருண்டு படுத்திருக்கும் நல்ல பாம்பைப்போலிருக்கிறது. ஆதலால் அது குண்டலினி என வழங்கப்படுகின்றது.

ஸஹஸ்ராரமென்பது தலையின் உச்சியிலுள்ள ஆயிரம் இதழ்கள் அல்லது தளங்களுள்ள ஒரு தாமரை. அதுதான் சுகமண்டலம் என்றும் பெயர்பெற்று ஆனந்தத்திற்கு இருப்பிடமாய் விளங்குகின்றது. இவ்விடத்தில் குண்டலினியானது பரமசிவனோடு ஒன்றுசேர்ந்துவிடுகிறது. இவ்விடத்தில் யோகியானவன் மரணமின்மை என்னும் அமுதத்தை வேண்டியமட்டும் பருகுகிறான்.

பிரஹ்மரந்திரம் அல்லது பிரஹ்மாவின் துவாரம் தலையின் உச்சியிலிருக்கிறது. அது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையினிடம் மிகத் தெளிவாகக் காணப்படுகிறது. அது ஒரு மெல்லிய சவ்வு அல்லது தோலைப்போல இருக்கிறது. அது வயது வந்தவர்களிடம் எலும்பாக மாறிவிடுகிறது. இதுதான் ஆத்மாவின் வாஸஸ்தலம். இதைச் சஹஸ்ராரத்திற்கு உவமையாகச் சொல்லலாம். ஒரு பரிபூர்ண யோகி இந்தத் தூல சரீரத்தைவிடக் கருதும்போது அவருடைய இந்தப் பிரஹ்மரந்திரமானது வெடித்து அவருடைய பிராணன் இந்தத் துவாரத்தின்மூலமாக வெளிப்படுகிறது.

குண்டலினி சக்தி எழுந்திருக்கும்போது அபாரமான உஷ்ணம் உண்டாகிறது. நீ இதற்குப் பரிகாரமாக வெண்ணெயையும், நெல்லிக்காய்த் தைலத்தையும் தலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவதோடு வெண்ணெயையும் கற்கண்டையும் தின்னவேண்டும். நீ உஷ்ணம் முதலிய மற்ற குறிகளைக் கண்டு அஞ்சக்கூடாது. அவைகள் சீக்கிரம் குணமாகி விடும். தைரியமாகவும், உறுதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் இரு. அப்பொழுது உன் பார்வைக்கு அப்பால் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளும், பொருள்களும் உன்னுடைய மனக் கண்ணில் தோன்றும். இதனை ஆங்கிலர் 'க்ளெயர்வாயன்ஸ்' என்பர். உன் உள்ளே இருக்கும் கண்கள் திறக்கப்பட்டு விடும்.

குண்டலினி விழித்தவுடன் யோகமாணவன் சரீரப் பிரக்ஞை அல்லது அறிவை இழந்துவிடுகிறான். மயக்க மடைவதுபோன்ற எவ்வித அநுபவமும் அவனுக்கு உண்டாவதில்லை. அவனுக்கு உயர்ந்த பூமிகளின் முற்றிய அறிவும், புதிய காட்சிகளும், புதிய மகிழ்ச்சியும் உண்டாகின்றன.

குண்டலினி விழிக்கும்போது, எல்லாச் சம்பவங்களிலும், பரவசம் அதையொட்டிய சரீரஞானம் இல்லாதிருத்தல், அது குளிர்ந்துபோதல் முதலிய அநுபவங்களும் இருக்கவேண்டுமென்ற நியதியில்லை.

குண்டலினியோகத்தை அப்பியாஸம் செய்யும் மாணவன் மேல்நோக்கிச் செல்லும்போது அவனுக்கு ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் சில சித்திகள் உண்டாகின்றன. அவன் ஒவ்வொரு ஸ்தலத்திலும் ஒவ்வொருவித ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கிறான்.

இரண்டு யோக மாணவர்கள் யோகத்தைக் கற்றுக் கொள்ளக் காகபுஷண்டர் என்னும் யோகியை அடைந்தார்கள். ஆசாரியர், " ஓ அன்பான மாணவர்களே, பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் என் ஆச்சிரமத்தில் தாமதிக்கவேண்டும். யமம், நியமம், ஆஸநம், பிராணாயாமம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்யுங்கள். பிறகு உங்களைச் சமாதியில் பழக்குகிறேன்" நான் உங்களுக்கு, குண்டலினியை எழுப்புவது, அதை ஸஹஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்வது முதலிய இரகஸியங்களைக் கற்பிக்கிறேன் என்று சொன்னார். பொறுமையேயில்லாத ஒரு மாணவன் சில நாட்கள் சில யோக ஸாதனங்களை அப்பியாஸம் செய்தான். பிறகு அவன், ஸமாதியை அடைவதற்கான வழியைக் காட்டும்படி தினந்தோறும் ஆசாரியரைத் தொந்தரவு செய்தான். உபாத்தியாயர் அதற்குப் பதில் சொல்லாமல் வெகுகாலம் மௌனமாக இருந்தார். அம்மாணவன் ஆச்சிரமத்தைவிட்டுப் போய்விட்டான். இன்னொரு மாணவன், புத்திசாலி; மிகுந்த பொறுமையுள்ளவன். அவன் குருவின் உபதேசப்படி சற்றும் பிசகாமல் நடந்துகொண்டு வந்தான். அவன் குருவினிடம் எதுவும் பேசுவதில்லை. இப்படிப் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் கழிந்தன. சீடன் இப்பொழுது பக்குவமடைந்திருப்பதைக் குரு அறிந்தார். அவனுடைய நாடிகள் பரிசுத்தமாக இருந்தன. அவனிடம் ஸத்வகுணம் பூர்ணமாக இருந்தது. அவனிடம் எல்லாவித் தெய்விக குணங்களும் காணப்பட்டன. அவனை உயர்ந்த படிக்கு அழைத்துச்செல்ல ஆசாரியர் தீர்மானித்து விட்டார். அவர் அம்மாணவனைத் தன்னெதிரில் உட்காரச் சொல்லி, ஸத்ஸங்கற்பத்தின்மூலம் குண்டலினி சக்தியை ஸுஷும்னநாடியின் வழியாகச் செல்லும்படி செய்தார்.

சீடன் நிர்விகற்ப ஸமாதியில் பேரின்பத்தை அநுபவித்தான். ஒரு யோகமாணவனுக்குக் குருவின் அநுக்கிரகம் ஒன்றே பேரின்ப நிலையை அடைவதற்கு அநுமதிச் சீட்டாக இருக்கிறது. புருஷார்த்தத்தை எவன் அநுஷ்டிக்கிறானோ அம்மாணவனிடம் மாத்திரம் குரு கிருபை பரிபூர்ணமாக உண்டாகும். சீடனால் மிகுந்த கஷ்டத்தோடு அடையப்பட்ட யோக்கியதைக்குப் பதிலாகக் குருவானவர் தன்னுடைய அருள் என்னும் மழையைப் பொழிகிறார். யோகத்தில் உயர்ந்த இலக்ஷியத்தை அடைய விரும்பும் ஒருவனுக்கு, அபாரமான பொறுமை, குருவினிடத்தில் பக்தி விசுவாசம், தீவிரமான ஸாதனம் முதலியவை இன்றியமையாதவைகளாக இருக்கின்றன. மற்ற மாணவன் பொறுமை யற்றவனானபடியால் இலக்ஷியத்தைத் தவறவிட்டுவிட்டான்.

ஓ பொறுமையற்ற முமுக்ஷுக்களே, பொறுமையாயிருங்கள். காலக்கிரமத்தில் உங்களுக்கு எல்லாம் கிடைக்கும். குண்டலினியை எழுப்புவது ஸம்பந்தமாக அதிகத் தொந்தரவு எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். அது தானாகவே எழுந்திருக்கட்டும். அகாலத்தில் எழுப்புவது விரும்பத்தகுந்ததன்று. ஒரு தோட்டக்காரன் எவ்விதம் மரங்களுக்குத் தினந்தோறும் தண்ணீர் ஊற்றி உரிய காலத்தில் பழங்களை அடைகிறானோ அவ்விதம் நீங்கள் ஸாதனத்தையும் தவத்தையும், ஒழுங்காகவும், குறித்த காலத்திலும் செய்யுங்கள். பக்குவமான காலம் வரும்போது நீங்களும் ஸாதனத்தின் பயனை அடைவீர்கள். நாடிகளையுங்கூடச் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஒழுங்கான ஸாதனத்திற் பழகுங்கள். குண்டலினி ஓடிப்போகாது.

அத்தியாயம் XII

ஸமாதி

I

கடவுளோடு கலப்பது அல்லது ஒன்று சேர்வதே ஸமாதி. அவ்வநுபவம் உயர்ந்த ஞானத்தால் உண்டாகிறது. ஆத்யாத்மிக அநுபவம் என்பதும் அதுவே. ஸமாதி,—ஜடஸமாதி, சைதன்ய ஸமாதி என இரண்டு வகைப்படும்.

ஒரு ஹடயோகி கேசரீ முத்திரையை அப்பியாஸம் செய்தவன்மூலம் தன்னை ஒரு பெட்டியிலடைத்துக் கொண்டு பூமியின்கீழ் மாதக்கணக்காகப் புதைப்பட்டிருக்கலாம். இவ்வித ஸமாதி முறையில் எந்த உயர்ந்த ஞானநுபவமும் கிட்டாது. ஜடஸமாதியில் ஸாதகன் தன்னறிவை இழந்துவிடுகிறான். இது ஏறக்குறைய ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்குச் சமமானது. முமுக்ஷுவுக்கு எவ்வித உயர்ந்த ஞானமும் இல்லை. இது ஒரு கஷ்டமான யோகஸாதனம்; அதிற் சந்தேகமேயில்லை; ஆனால் இதன் மூலம் ஆத்ம ஞானம் உண்டாகாது. அது ஸம்ஸ்காரங்களையும் வாஸனைகளையும் அழித்துவிடாது. இம்முறையில் பயின்ற ஹடயோகிகள் முடிவில் வியாபாரிகளாக மாறிவிடுகிறார்களே தவிர, ஆத்ம மார்க்கத்தில் விருத்தியடைவதில்லை. அவர்கள் பெயருக்காகவும், பணத்திற்காகவும், அலைந்து திரிந்து ஆத்ம மார்க்கத்திலிருந்து இரங்கத்தக்க வீழ்ச்சியை அடைகிறார்கள். சைதன்ய ஸமாதியில் பூர்ண அறிவு அல்லது ஞாபகம் இருக்கிறது. யோகியானவன் புதிய உயர்ந்த ஞானத்தோடுகூடக் கீழே வருகிறான்.

ஸமாதி, முக்தி, துரீயம் என்பவை ஒரு பொருள் குறித்த பல சொற்கள். ஸமாதி என்பதற்கு உயர்ந்த ஞானம் அல்லது அறிவு என்பது பொருள். ஸமாதியி லிருப்பவன் தன் சொந்த ஆத்மாவை அறிந்தவனாக இருக்கிறான். ஜனன மரணங்களிலிருந்து விடுதலையடைவது தான் முக்தியென்று சொல்லப்படுகிறது. பரமானந்த நிலை அல்லது பேரின்ப நிலையை அடைவதுதான் முக்தி எல்லாத் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபடுவதும் முக்திதான். துரீயம் என்பது நாலாவது அவஸ்தை அல்லது நிலை. அது ஜாக்ரம் (விழிப்பு), ஸ்வப்னம் (கனவு நிலை) ஸுஷுப்தி (ஆழ்துயில் நிலை) என்னும் இந்த மூன்று நிலைகளைக் காட்டிலும் மேலானது. மற்ற மூன்று அவஸ்தைகளிலிருந்து இது பிரித்தறியப்படுவதால் இதற்கு நான்காவது அவஸ்தை யென்று பெயர்.

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு ஒன்று சேர்வதே மோக்ஷ மென்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது ஜீவாத்மா மோகத்திலிருந்து விடுதலையடைகிறது. இவ்விதச் சிறிய பொய்யான 'நான்' என்பது உருகிவிடுவதால் அவ்விடத்தில் அழிவென்பது கிடையாது. எவ்விதம் நதியானது கடலிற் கலந்து கடலாகவே ஆகிவிடுகிறதோ அவ்விதம் ஜீவாத்மா உயர்ந்த ஞானத்தோடு பேரின்ப நிலையை அடைந்து பரமாத்மாவாகவே மாறிவிடுகின்றது.

ஸமாதி நிலை வருணிக்க முடியாதது. அதைவெளிப் படுத்துவதற்கு எவ்வித உபாயமும் கிடையாது; மொழியும் இல்லை. அது மனம், வாக்கு என்னும் இவைகளுக்கு எட்

டாதது. உலக அநுபவத்திலும்கூட ஒரு சீமை இலந்தைப் பழத்தின் உருசியை அதைச் சாப்பிட்டறியாதவனுக்கும் அல்லது ஒரு நிறத்தின் சுபாவத்தை ஒரு குருடனுக்கும் தெரிவிக்க முடியாது. ஸமாதி நிலையில் ஆனந்தம், சந்தோஷம், சாந்தி முதலிய எல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன. அதைப்பற்றி இவ்வளவுதான் வாயாற் சொல்ல முடியும். இதை ஒருவன், தானே அநுபவித்து அறிய வேண்டியது.

ஸமாதியில், தியானம் செய்கிறவன் தன்னை இழந்து பரமாத்மாவோடு ஒன்றாகிவிடுகிறான். அவன் ஆனந்தம், சாந்தி, ஞானம் என்னும் இவைகளின் உருவமாகவே ஆகிவிடுகிறான். அவ்வளவுதான் சொல்லக்கூடும். நீ இதை இடைவிடாத தியானத்தின்மூலம் நீயாகவே அநுபவித்தறியவேண்டியது.

நிர்விகற்பம் என்பது உன்னதமான ஞானத்தின் நிலை. இந்த நிலையில் எவ்வித விகற்பமும் இல்லை. இதுதான் வாழ்வின் குறிக்கோள் இப்பொழுது எல்லாவித மனோவியாபாரங்களும் நின்றுவிடுகின்றன. பத்து இந்திரியங்கள் என்னும் இவைகளின் காரியங்களும் பூர்ணமாக நின்றுவிடுகின்றன. இப்பொழுது முமுக்ஷு ஆத்மாவில் சாந்தி அடைகிறான். அறிகிறவனுக்கும் அறியப்படுகிறவனுக்கும் இடையில் எவ்வித வேற்றுமையும் இல்லை. உலகமும், இரட்டைகளும் (இன்பம், துன்பம்; விருப்பு, வெறுப்பு; முதலியன) பூரணமாக மறைந்துவிடுகின்றன. இது எவ்விதத்திலும் வருணிக்க முடியாத நிலை. இந்த அசைவின்மை ஜடத்தின் நிலையன்று; பரிபூர்ண அறிவின் நிலை.

முமுக்ஷு,—ஆத்மஞானம், பரமசாந்தி, இன்னதெனக் கூறமுடியாத நிறைந்த பேரானந்தம், சந்தோஷம் என்னும் இவைகளை இப்போது அடைய முடியும். இந்நிலையும் விரிக்கமுடியாதது. அது முமுக்ஷுவால் உணர்ந்து அநு பவிக்கப்பட வேண்டியதாக இருக்கிறது. அறிகிறவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள் என்னும் இந்த மூன்றும் மறைந்து விடுகின்றன. இப்பொழுது மனிதன் பிரஹ்ம மாகிவிடுகிறான். இனிமேல், அவன் ஜீவாத்மாவல்லன். இந்நிலையே யோகாரூட நிலை.

எதில் இந்திரியங்களும் மனமும் அமைதியாகவும் புத்தியானது வேலையற்றும் இருக்கின்றதோ அவ்விதத் துயிலாத்துயிலை அநுபவிக்க முயலுங்கள். இந்தத் தூங் காத் தூக்கமே, மஹாநித்திரை அல்லது அபரோக்ஷஞான நிலை என்று சொல்லப்படுகிறது. அது ஜீவாத்மா, பரமாத் மாவோடு ஒன்றாயிருக்கும் பரிபூர்ண அறிவோடு கூடிய நிலை. இத்தூக்கத்திலிருந்து திரும்பி எழுந்திருப்பது கிடை யாது. நாம், ரூபங்களின் காட்சியானது முடிவில் மறைந்து விடுகிறது.

ஸமாதி அல்லது அபரோக்ஷஞான நிலையில் யோகாப்பி யாஸி தானைப் பகவானோடு கலந்துவிடுகிறான். இந்திரியங் கள், மனம், புத்தி என்னுமிவைகள் வேலைசெய்யாமல் அடங்கிக் கிடக்கின்றன. ஆறு, கடலில் கலந்துவிடுவது போல ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு கலந்துவிடுகிறது. எல் லாவிதக் கட்டுப்பாடுகளும் வேற்றுமைகளும் மறைந்துவிடு கின்றன. யோகி உயர்ந்த ஞானத்தையும் நிலையான ஆனந் தத்தையும் அடைகிறான். அந்நிலை வருணிக்கவொண்ணா தது. இந்நிலையை நீயாகவே அடையவேண்டும்.

II

மனத்தின் அலைகளை அடக்கி அதை உறுதியாக நிர்விகற்ப ஸமாதியில் நிறுத்து. இதற்கு இடைவிடாத தியானத்தை நீண்டகாலம் அப்பியாஸம் செய்வது அவசியம். தொடக்கத்தில் தியானம் செய்வதில் இடையூறுகள் உண்டாகக்கூடும். ஆனால் அப்பியாஸமானது உன்னைப் பூர்ணனாக்கிவிடும். பிறகு நீ தியானத்தில் ஆழ்ந்திருக்கலாம். நீ, அமைதியுற்ற மனத்தோடு காற்றிலிருந்து ஜ்வாலையானது காப்பாற்றப்படுவதுபோல நீயாகவே ஸமாதியில் ஆழ்ந்துவிடலாம். தியானத்தில் நிச்சயமான ஜயமடைவதற்கு முன்னே ஆஸனங்களின் பேரில் ஜயம்பெறவேண்டும். நீ உன்னுடைய ஆஸனத்தில் ஒரு கற்பாறையைப்போல அசைவற்று இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிநேரம் உட்கார்ந்திரு. உடலானது அசைவற்றிருந்தால் மனமும் அசைவற்றிருக்கும்.

சிறிதுநேரம் தியானம் செய்துவிட்டு அல்லது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்திவிட்டு அதைச் சமாதி எனத் தப்பாக எண்ணிக்கொள்ளாதே. அற்பமான இவ்வொருமைப்பாட்டினால் உடலறிவினின்றும் சற்று உயர்ந்தபடிக்குச் சென்றுவிட்டால், நீ உடனே ஸமாதியை அடைந்துவிட்டதாகக் கருதி மகிழாதே.

மனத்தைச் சரீரத்திலிருந்து பிரித்து அதைப் பரமாத்மாவோடு ஒன்று சேர்த்துவிடு. இதற்குத்தான் ஸமாதி அல்லது அபரோக்ஷஞான நிலை என்று சொல்லப்படுகிறது. இது ஜனனமரணங்களிலிருந்து விடுதலையளிக்கும். பக்தி,

சிரத்தையோடு வெகுகாலம் அப்பியாஸம் செய்வதால் ஸமாதியானது அடையப்படுகிறது.

ஸமாதியென்பது உயர்ந்த இலக்ஷியம். அதை ஒருவன் தியானத்தின்மூலம் அடையலாம். அது ஓர் அற்ப அப்பியாஸத்தின்மூலம் அடையக்கூடிய விஷயமன்று. ஒருவன் ஸமாதியை அடையவிரும்பினுல் அவன் கடுமையான பிரஹ்மசர்யம், ஆகார நியமம், முதலியவைகளை அநுஷ்டிப்பதோடு, பரிசுத்தமான இருதயத்தையுடையவனுகவும் இருக்கவேண்டும். இவைகள் இல்லாவிட்டால் அந்நிலையை அடைவது முடியாதகாரியம். இவ்வித முன் தகுதிகளை மனத்தில் நன்ருகப் பதியும்படி வாங்கிக்கொண்ட பின்பே ஒருவன் ஸமாதியை அடைவதற்கு முயற்சிசெய்ய வேண்டும். பகவானுடைய பரம பக்தனுக இல்லாத எவனும் ஸமாதியில் நுழைய முடியாது. இல்லாவிடில் அவனுக்கு ஜடஸமாதிதான் கிட்டும்.

வாஸனைகளும், உலகப் பொருள்களிடம் பற்றுதலும். பூர்ணமாக மறைந்து அவ்வித அசைவற்ற நிலையிலும் இருந்தால் நீ ஒரு ஜீவன் முக்தனுகிவிடுகிருய். நீ உன்னுடைய ஆத்மாவிலேயே வாழ்ந்திருப்பாய். நீ அந்த இரண்டற்ற பரமபதத்தில் இன்புற்றிருப்பாய். உன்னிடத்தில் ஞான திருஷ்டி உண்டாகும். நிர்மலமான ஆகாயத்தில் சூரியன் எவ்விதம் பிரகாசிக்கிருனே அவ்விதம் ஞானத்தின் ஒளி களங்கமற்றுப் பிரகாசிக்கும். எவ்வித உலகப் பொருள்களிடத்திலும் உனக்குப் பற்றுதலிராது. நீ, துன்பத்திலிருந்தும் மோஹத்திலிருந்தும் பூர்ண விடுதலையடைந்தவனுயிருப்பாய். உலகத்தில் உண்மையாக எங்குப்பார்த்

தாலும் ஆத்மாவே பரவியிருப்பதாக உனக்கு உணர்ச்சி உண்டாகும். நீ பிரஹ்மதேஜஸால் ஜொலித்துக்கொண்டிருப்பாய். உன்னிடம் ஸமதிருஷ்டியும் ஏற்றத்தாழ்வற்ற அமைதியுற்ற மனமும் இருக்கும். மனமானது பிரஹ்மானந்தத்தால் எப்போதும் குளிர்ந்திருப்பதால் இந்திரிய விஷயங்களுக்காக ஆசைப்படுவதிலிருந்து நீ விடுபட்டவனாயிருப்பாய். நீ திருப்தியடைந்த, அமைதியுற்ற மனத்திலிருந்து வழியும் குளிர்ந்த தேவாமிருதத்தில் தோய்ந்தவனாயிருப்பாய்.

சிகித்வஜர் பிரஹ்ம நிலையில் இரண்டுநாழிகை (48 நிமிஷம்) வரையில் ஈடுபட்டிருந்தார். அவர் நிர் விகற்ப ஸமாதியில் ஒரு தூணைப்போல அசைவற்றவராக இருந்தார். அவருடைய மனைவி சூடாலை என்பவள் அவருடைய குருவாகிய கும்ப முனியின் உருவத்தைத் தாங்கி ஒரு சிங்க நாதத்தைச் செய்தாள். அதுவும்கூட அவரைச் சமாதியிலிருந்து எழுப்ப முடியவில்லை. அவள் அவரை மேலும் கீழும் ஆட்டி அசைத்தாள். அவருடைய சரீரமானது கீழே விழுந்துங்கூட அவரிடத்தில் எவ்வித அற்ப உணர்ச்சியும்கூடக் காணப்படவில்லை.

நீ ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது உன்னுடைய நாதுவானது முப்பதுமுறை அடிக்கும்படியான நிலைமைக்கு இறங்கிவிடக்கூடும். பார்த்துக்கொண்டிருப்பவர்களுக்குச் சுவாஸம் நின்றுவிட்டதுபோலத் தோற்றலாம். சுவாஸமானது மூக்கிலிருந்து வெளியே வராமலுமிருக்கலாம். ஹடயோகிகளுடைய ஜடஸமாதியில் சுவாஸமும் இருதயமும் பூர்ணமாக நின்றுவிடுகின்றன சைதன்ய

ஸமாதியினுடைய ஆரம்ப நிலைமைகளில் சுவாஸ கோசங்களும் இருதயமும் மிகமிக மெதுவாக வேலை செய்கின்றன.

முதிர்ச்சியடைந்த முமுக்ஷுக்கள் சீக்கிரமாகச் சமாதியில் நுழைய விரும்பினால், அவர்கள் எல்லா வேலைகளையும் மதஸம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படிப்பதையும் நிறுத்திவிடவேண்டும். அவர்கள் மௌனமாக இருந்து கொண்டு, கங்கை, யமுனை, நர்மதை முதலிய நதிக்கரைகளிலுள்ள ஏகாந்தமான இடத்தில் வசிக்கவேண்டும். அவர்கள் ஒன்றரைச்சேர் பாலையோ அல்லது பாலையும் பழங்களையுமோ உண்டுபருகி வாழவேண்டும். அவர்கள் பக்தி, சிரத்தையோடு ஸாதனத்தில் தீவிரமாக இறங்கிவிடவேண்டும். அவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிகளே தூங்கவேண்டும். அவர்கள் ஸாதனத்தை நவம்பர் மாத முதலில் தொடங்கவேண்டும். தியானத்தில் உண்மையான சாந்தி இருக்கிறது. இவ்வித ஓய்வானது தூக்கத்தால் ஏற்படும் ஓய்வைக்காட்டிலும் மிக உயர்ந்ததாக இருக்கிறது. ஒழுங்காகத் தியானம் செய்கிற ஒரு மனிதனுக்கு ஒருமணி அல்லது அரைமணி ஆழ்ந்த தூக்கம்கூடப் போதுமானது.

III

யோகிகளில் நான்கு வகுப்பினர் இருக்கின்றனர். அதாவது, (1) பிரதம கல்பிகன் :—அவன் இப்பொழுது தான் ஸாதனத்திற்கு ஆரம்பித்த புதிய சீடன். அவனுக்குஇப்பொழுதுதான் ஞானம் தோன்றிக்கொண்டிரு

கிறது. அவன் இன்னும் எவ்விதச் சித்தியையும் அடைய வில்லை. அவன் ஸவிதர்க்க ஸமாதிக்காக அப்பியாஸம் செய்துகொண்டிருக்கிருன்.

(2) மது பூமிகன் :—இவன் நிர்விதர்க்கஸமாதியை அடைந்திருக்கிருன். இவனுக்கு ருதாம்வரம் பிரக்ஞை அல்லது ஸஹஜஞானம் அல்லது இயற்கையறிவு உண்டாயிருக்கிறது. தேன் எவ்விதம் இனிமையைத் தருகிறதோ அதுபோல, ஞானத்தை இது தருவதால் இந்நிலைமைக்கு மதுமதி என்ற வேருரு பெயரும் உண்டு. (3) பிராக்ஞ்ஞஜ்யோதிஸ் :—இவன் இந்திரியங்களையும் பஞ்ச பூதங்களையும் அடக்கி யாள்கின்றவன். இந்த யோகி தேவர்களாலும் தேவ மகளிர்களாலும்கூடத் தூண்டப்பட்டும் அசைக்க முடியாதவன். இவன் மதுப்ரதீகம் என்னும் நிலையை அடைந்திருக்கிருன். (4) அதிக்ராந்தபாவனீயன் :—இந்த யோகி பூமிகைகளை அடைந்திருக்கிருன் (விசோகம், ஸம்ஸ்கார சேஷம் என்னும் நிலைகள்). இவன் கைவல்யம் அல்லது பூர்ண விடுதலையை அடைந்துவிட்டான்.

ஒரு ராஜயோகி ஸம்யமம் இல்லாமல் ப்ரதிபை (பரிசுத்தியால் உண்டான ஸஹஜஞானம் அல்லது இயற்கை அறிவு) யினுல் மாத்திரம் எல்லாச் சித்திகளையும் அடையக் கூடும். புருஷனையும் பிரகிருதியையும் சுருதி, யுக்தி, அநுபவம் என்னும் மூன்றின் வாயிலாகப் பகுத்தறியும் பூர்ணமான நுண்ணறிவிலிருந்து விவேகக்கியாதி உண்டாகிறது; அதன் விளைவுதான் பிரஸங்க்யானம் என்னும் உயர்ந்த அறிவு (அபரோக்ஷஞானம்).

சித்திகள் ஞானத்தை அடைவதற்கு அல்லது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்திற்கு நிச்சயமான இடையூறுகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் இலக்ஷியத்தை அடையச் சென்றுகொண்டிருக்கும் மாணவனை வழிமறிக்கின்றன. அவைகள் முழுப்பற்றுதலின்மையை உண்டாக்குவதில்லை. ஆதலாற்றான் இராஜயோகம் என்னும் நூலை இயற்றிய பதஞ்சலி மஹரிஷி "ஒரு யோகமாணவன், சித்திகளை அடைய வேண்டுமென்னும் ஆசையைக் கொன்றுவிடவேண்டும்". என்று அடிக்கடி எச்சரிக்கிறார். அவன் சித்திகளை நோக்கி ஓடுவானாகில், மாயவலையில் சிக்கிக்கொள்ளுவான்; அவ்வலையிலிருந்து மறுபடியும் விடுபட்டு வருவது முடியாத காரியமாகிவிடும். அவன் சக்திகளைக் கெட்ட காரியங்களில் பிரயோகம் செய்து நிவிர்த்தியில்லாத வீழ்ச்சியை அடைவான்.

மனம் பூர்ணமாகப் பரிசுத்தியடைந்திருக்கவேண்டும் அப்பொழுது தான் இந்தச் சரீரம் என்னும் யந்திரமானது தெய்விக ஞானத்தை அடைவதற்குத் தகுதியுள்ளதாக இருக்கும். அது, திடீரென்று உண்டானதும் ஞானத்தின் விரிவு அல்லது ஸமஷ்டி திருஷ்டியென்னும் மனத்தைவிட மேம்பட்டதும், வாழ்வைப் பரிபூரணமாக ஒரேயடியில் மாற்றக்கூடியதுமான உத்கிருஷ்ட அநுபவத்தின் வேகத்தைத் தாங்குவதற்குப் போதுமான பலம். பொருந்தியதாக இருக்கவேண்டும். ஆதலால், தெய்விக ஞானம் தோன்றத் தாமதம் ஏற்படும்போது பொறுமையாகக் காத்திருக்க வேண்டும்.

நாமத்தாலும் உருவத்தாலும் ஆன இவ்வுலகில் இந்திரியங்களின்மூலம் அடையப்பட்ட ஞானமானது உயர்ந்த ஞானமன்று. அது உனக்கு நிரந்தரமான திருப்தியையும் நிலையான ஆனந்தத்தையும் சாந்தியையும் கொடுக்காது. அந்த ஞானத்திற்கு எல்லையுண்டு. நீ புத்தியினால் அடைடையக்கூடிய பலவித யோக்கியதைகளை உடையவனாக இருந்தும்கூட, உன்னிடம், எப்போதும் ஏதோ ஒரு குறையிருப்பதாக உனக்கு அநுபவம் இருக்கிறது. உன்னுடைய மனத்தில், எது ஒன்றை அறிவதால் எல்லாம் அறியப்படுகிறதோ அவ்வித அபரோக்ஷஞானம் அல்லது பரம்பொருளின் அறிவை அடைவதற்கு ஓர் ஆவல் காணப்படுகிறது. இவ்விதத் தெய்விக ஞானமானது இந்திரியங்களுக்கும் மனத்திற்கும் எட்டாதது. இந்திரியங்களும் மனமும் முடிவான ஸத்யம் அல்லது பரிபூர்ண ஞானத்தின் இருதயத்தில் பிரவேசிக்கமுடியாது. அவைகள் இறுதிக் கருவிகள். புத்தியும் மனமும் அவைகளுக்குள் ஒரு முடிவையுடையவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் தூலமாக உள்ள இவ்வுலகிலேதான் வேலைசெய்யும். ஸஹஜ ஞானத்தாலுண்டான அறிவின்மூலம் நீ ஸமாதியிலுள்ள பரிபூர்ணத்தின் அபரோக்ஷ ஞானத்தை அடையக்கூடும். ஸமாதியின்மூலமாகவே, நீ அறிய முடியாததை அறியக்கூடும்; நீ பார்க்க முடியாததைப் பார்க்கக்கூடும்; அடைய முடியாததை அடையக்கூடும்; வேறு உபாயம் கிடையாது.

தாரணை அல்லது ஒருமுகம் செய்வது, தியானம், ஸமாதி அல்லது அபரோக்ஷ ஞானநிலை, என்னும் இவைகள் அஷ்டாங்க யோகம் அல்லது இராஜயோகத்திற்கு அந்தரங்க உறுப்புக்களாக இருக்கின்றன. அவைகள் அந்தரங்க

ஸாதனங்களிற் சேர்ந்தவை. ஆத்மா, மனம் என்னும் இவை சம்பந்தமான எல்லா ஸாதனங்களும் இவைகளில் பூர்ணமாகக் காணப் படுகின்றன. தாரணை, தியானம், ஸமாதி என்னும் இந்த மூன்றும் சேர்ந்து ஸம்யமம் எனப்படும். அவைகள் ஏக காலத்தில் அப்பியாஸம் செய்யப்படவேண்டியவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் ஏகாக்கிரம் செய்வதென்ற மன முயற்சியின் பல நிலைகளாக இருக்கின்றன. ஏகாக்கிரத்தைத் தியானம் தொடர்கிறது: தியானத்தைச் சமாதி பின்பற்றுகிறது.

ஸமாதியில் மனமானது ஏகாக்கிரம் செய்த பொருளில் சேர்ந்து ஒன்றாகிவிடுகிறது. தியானம் செய்வதும் தியானிக்கப்படும் பொருளும்; நினைப்பவனும் நினைக்கப்படும் பொருளும்; பார்க்கிறவனும் பார்க்கப்படுகிறவனும் ஒன்றாகிவிடுகின்றனர். ஏகாக்கிரத்தில் மனமானது பரம் பொருளின்மீதே பொருத்தப்படுகிறது. தியானத்தில் மனமானது இலக்ஷியத்தின் ஒரு பாவத்தால் மாத்திரம் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. மற்ற எல்லா எண்ணங்களும் மாய்ந்தொழிந்து போயின.

ஸமாதியில் மனம் அமைதியாகவும், சித்தம் மௌனமாகவும், எண்ணங்கள் அடக்கப்பட்டும், கொந்தளித்துக் கொண்டு எழும் எல்லாவித மனோ விகாரங்களும் ஒடுங்கியும் கிடக்கின்றன. யோகியானவன், உயர்ந்த அமைதி அல்லது சாந்தியென்னும் மஹா ஸமுத்திரத்தில் மூழ்கிப் பிரஹ்மத்தின் அபரோக்ஷஞானத்தை அல்லது பரம் பொருளை அடைகிறான்.

ஸமாதி அல்லது ஆனந்தம் என்பது பேரின்பத்தோடு கூடிய சேர்க்கை. எவ்விதம் உப்பு தண்ணீரிலும், கற்பூரம் ஜ்வாலையிலும் கரைந்துவிடுகின்றனவோ அவ்விதம் மனம் ஆத்மாவில் உருகி லயித்துவிடுகிறது. அதுதான் பரிசுத்தமான ஞான நிலை. மனம் எப்போதும் விருத்திகள் அல்லது எண்ணங்களையுடையதாக இருக்கின்றது. ஒருமுகம் செய்வதாலும் தியானத்தாலும், மனிதன் மனம் இவைகளிலிருந்து விடுபட்டு அவனை பிரஹ்மமாக மாற்றிவிடுகின்றது.

ஜனனமரணங்களிலிருந்து விடுதலையடைவதே ஸமாதி. அது, ஸத்தியம் அல்லது முடிவற்ற பொருளின் அபரோக்ஷ ஞானத்தில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது. அது வாழ்வின் எல்லாத் தொல்லைகளையும் மறு பிறப்புக்களுக்குக் காரணமான ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகளையும் நாசம் செய்கிறது. ஒருவனுடைய பூர்வ கர்மங்களின் எல்லாவித அநுபவங்களும் முடியாமலிருந்தும், அது அவனுடைய பிராரப்த கர்மங்களையும் கூடத் தாண்டுவதற்கு அவனுக்கு உதவி செய்கிறது.

யோக சக்தியில் நம்பிக்கை, மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்வதற்கு அவசியமான பலம், தியானத்திற்கு வேண்டிய ஞாபகசக்தி, ஸமாதி, யோகத்தின் முடிவான நிலை, பிரக்ஞை, தியானத்தால் உண்டானதும் கண்கூடாகக் காணத்தனை செய்வதுமான பகுத்தறிவு என்னும் இவைகள் ஸமாதியை அடைவதற்கான வாயில்களாக இருக்கின்றன.

ஸமாதியின் பலவகைகள்

10. ராஜயோக ஸமாதி

ராஜயோகம், ஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதி, அஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதி என இரண்டு வகைப்படும். முன்சொன்ன ஸமாதியில் ஸம்ஸ்காரங்களின் விதைகள் அழிக்கப்படவில்லை. பின்னால் சொல்லப்பட்ட ஸமாதியில் ஸம்ஸ்காரங்களின் விதைகள் மிச்சமில்லாமல் வறுக்கப்பட்டுவிட்டன. அக்காரணத்தால் முன் சொன்னது ஸபீஜ ஸமாதி (விதையோடு கூடிய ஸமாதி) எனவும் பின்னது நிர்பீஜஸமாதி (விதைகள் அல்லது ஸம்ஸ் காரங்கள் இல்லாத ஸமாதி) எனவும் கூறப்படும். ஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதி அஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதியில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது.

ஸம்பிரக்ஞாதஸமாதிக்கு, ஸவிகல்ப ஸமாதியென்று வேறொரு பெயரும் உண்டு. இந்த ஸமாதி, எதைத் தியானிக்கின்றோமோ அப்பொருளின் முற்றிய அறிவைத் தருகின்றது. மனமானது எல்லாப் பொருள்களையும் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு இடையறாமல் தியானிக்கப்படும் பொருளோடு ஒன்றாகிவிடுகிறது. இந்த ஸமாதியில், யோகி, இயற்கையை அடக்கியாள வேண்டிய எல்லாச் சக்திகளையும் அடைகிறான்.

ஸவிதர்க்க, ஸவிசார, ஸாநந்த, அஸ்மித, என்று ஸம்பிரக்ஞாதஸமாதி நான்குவகைப்படும். இந்த ஸமாதிகளில் அறியவேண்டிய சில தத்வங்கள் உண்டு. வாதம் செய்தலும் கேள்வி கேட்டலும் மிக்க ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும் மேலும், அவைகள் ஸமாதியுமல்ல, சிறந்தவையுமல்ல, உயர்ந்தவைகளுமல்ல. அவைகள் இயற்கையைப்

பற்றியும் இந்திரியங்களைப்பற்றியுமான தூல அல்லது சூக்கும ஞானத்தை அளிக்கின்றன.

இவ்வித நிலைகள், ஒருமாடிக்குச் செல்லும்படிகளைப் போன்றிருக்கின்றன. ஆரம்பத்தில் தியானமானது ஒரு தூல உருவத்தின்பேரில் செய்யப்படவேண்டும். நீ தியானத்தில் முதிர்ச்சியடைந்தபிறகு, அரூபத்தியானம். அல்லது சூக்குமமான பொருள்களின்மேலோ, பாவத்திலோ தியானம் செய்யப்பழகலாம். மனமானது மெதுவாகப் பயிற்சி செய்யப்பட்டுத் தியானத்தில் பழக்கப்படவேண்டும். அது, திடீரென்று ஒரே ஸமயத்தில் எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த அஸம் பிரக்ஞாத ஸமாதியிலோ அல்லது எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த சூக்குமப் பொருளிலோ நுழையாது. அக்காரணத்தாற்றான் பதஞ்சலிமுனிவர் பலவகை இழிந்த ஸமாதிகளில் பழகும்படி உபாயங்களை விதித்திருக்கிறார். மனமானது தூலப் பொருள்களிடம் பூர்ணமாகப் பற்றுதலடைந்திருக்கும்போது, அதைத் திடீரென்று சூக்குமப் பொருள்களில் நிறுத்துவது முடியாத காரியம். நீ யோக ஏணியில் மெல்லமெல்லத்தான் ஏறவேண்டும். நீ உன்னுடைய அடியை, ஏணியின் ஒவ்வொரு படியிலும் மிகுந்த ஜாக்கிரதையோடு வைக்கவேண்டும். நீ, உயர்ந்த அஸம் பிரக்ஞாத அல்லது நிர்விகல்பஸமாதியை அடைவதற்கு முன்பு, அடுத்தடுத்துக் காணப்படும் பல நிலைகளைத் தாண்டிச்செல்லவேண்டும். ஆனால், முன் பிறப்புக்களில், இழிந்த நிலைகளைத் தாண்டிச் சென்றிருக்கும் யோகப் பிரஷ்டர்கள், இப்பிறவியில், ஆரம்பத்திலேயே கடவுளின் கருணையால் உயர்ந்த நிலையை அடையக்கூடும். ஒரு யோகமாணவன் உயர்ந்த நிலையை அடைந்துவிட்டால், அவன் தாழ்ந்த நிலைகளுக்குத் திரும்பவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதியின் எல்லா உருவங்களும், ஸாலம்பன (ஆதாரத்தோடுகூடிய) யோகமாகவும், ஸபீஜ (ஸம்ஸ்கார விதைகளோடுகூடிய) யோகமாகவுமே இருக்கின்றன. யோகிகள் ஒருவகைச் சுதந்த்ரத்தை அநுபவிக்கிறார்கள். ராஜயோகத்தில் 'தர்மமேகம்' என்னும் சொலுக்குத் தர்மத்தைப் பொழியும் மேகம் என்பது பொருள். மேகங்கள் எவ்விதம் மழையைப் பொழிகின்றனவோ அவ்விதம் இந்தத் 'தர்மமேகஸமாதி' என்பது யோகிகளின் பேரில் நிறைந்த அறிவையும் எல்லாவிதச் சித்திகளையும் சக்திகளையும் பொழிகிறது. அந்த யோகி இப்பொழுது ஒருவகையான சுதந்த்ரத்தை அநுபவிக்கிறான். யோகியானவன் கடவுளின் விரிவான காட்சியை அப்போது அநுபவிக்கிறான்.

ருதாம்பர, பிரக்ஞாலோக, பிரஸங்வாஹித என்னும் இவைகள் ஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதியினுடைய பூமிகைகளாக இருக்கின்றன. ருதாம்பரத்தில், மனோவிருத்தி ஸச்சிதானந்த உருவமாக இருக்கிறது. அவ்விடத்தில் அறிகிறவன் தனியாகவே இன்னும் இருக்கிறான். நீ யதார்த்த ஞானம் அல்லது உண்மை ஞானத்தை அடைகிறாய். இரண்டாவதில் எல்லாவித ஆவரணங்களும் அல்லது திரைகளும் நீக்கப்படுகின்றன. மூன்றாவது நிலையில் மனமானது எல்லாவித விருத்திகளிலிருந்தும் விடுபட்டிருக்கிறது. ஸாக்ஷியத்தாலும், அநுமானத்தாலும் உனக்குக் கிடைக்கும் ஞானம் உலகப் பொருள்கள் எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்தது. ஆனால் ஸமாதியில் நீ அநுபவிக்கும் ஞானம் தெய்வஞானம் அது இந்திரிய ஞானத்தைவிட மிக உயர்ந்த ஸஹஜஞானம். அதீயூகம், அநுமானம், ஸாக்ஷிஞானம் என்னும் இவைகளால் அணுகமுடியாதது.

(1) b. ஸவிதர்க்கஸமாதியும், நிர்விதர்க்க ஸமாதியும்

ஸவிதர்க்க ஸமாதியென்பது, விசாரம், யூகம் என்பவைகளோடுகூடிய ஸமாதி. இதில் மனமானது மேலெழுந்தவாரியாக ஏதாவது ஒரு பொருளைப் பற்றிக்கொள்ள முயல்கிறது. இந்த ஸமாதியில் சப்தம், அர்த்தம் (தாத்பர்யம்), ஞானம் என்னும் இவைகள் சேர்ந்திருக்கின்றன.

முமுக்ஷு, விராட் சொரூபத்தின்மீதோ, நான்கு கைகளோடுகூடின திருமாலின் மீதோ, கையில் புல்லாங்குழலை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கிருஷ்ணபரமாத்மாவின்மீதோ அல்லது ஏதாவது ஒரு ஸாதாரணப் பொருளிலோ தியானம் செய்யக்கூடும். அவன், தியானம் செய்யும் பொருள்களின் நன்மை தீமைகளையும், அதன் சிறப்பான எல்லா உருவங்களையும் நேரிற் காண்பான். அப்பொருளைப்பற்றிய பூர்ணஞானம் அவனுக்கு உண்டாகும். கேட்கப்படாததும், நினைக்கப்படாததுமான பொருளின் சிறப்பியல்புகளையெல்லாம் அறியும் ஆற்றலைப் பெறுவான். அவனுக்கு இவைகளெல்லாம் ஸவிதர்க்கஸமாதியின்மூலம் கிடைக்கும். யோகமாணவன், மற்ற எல்லாப் பொருள்களையும் ஒதுக்கித் திரும்பத்திரும்ப அதே பொருளில் தியானம் செய்கிறான்.

நீ, ஸ்தூலமான பஞ்சபூதங்களின் பேரிலுங்கூடத் தியானம் செய்யலாம். நீ ஆழ்ந்த தியானத்தின்மூலம் அவைகளை அடக்கியாளும் சக்தியை அடைவாய். பஞ்சபூதங்கள், தம்மைப்பற்றிய உண்மைகளை உனக்கு வெளிப்படுத்தும்.

அம்பு எய்யப் புதிதாகப் பழகும் ஒருவன் முதலில் தூலப்பொருள்களின்மீது குறிபார்ப்பதில் பழகி, பிறகு மெல்லமெல்லச் சிறிய பொருள்களை அடிப்பதிற் பழகு கிறான். அவ்விதம் யோகத்தில் புதிதாகப் பழகுகிறவன், பஞ்சமகாபூதங்கள், நான்கு கைகளோடு கூடிய மஹா விஷ்ணு முதலிய தூல உருவங்களில் பழகிப் பின்பு சூக்கு மப் பொருள்களில் பழகவேண்டும். பழகவே மனத்திற் குப் பொருள்களை அறியும் கூரிய நுண்ணறிவு ஏற்படும்.

ஒரு யோகியானவன் பகவானுக்கு, வெகுதூரத்தி லிருந்தபோதிலும்கூட, வைகுண்டத்திலிருக்கும் மஹா விஷ்ணுவின் உண்மையான உருவத்தைத் தியானத்தின் பலத்தால் நேரிற் காண்கின்றான்.

ஸவிதர்க்க ஸமாதியில் ஒருமுகமானது கால, தேசங் களுக்கு உட்பட்ட ஸ்தூலப் பொருள்களின்மீதும் அதன் இயல்புகளின்மீதும் அப்பியாஸம் செய்யப்படுகிறது. இது ஒரு தூல உருவத்தோடு கூடிய ஸமாதி. யோகியானவன் காணப்படும் பஞ்சபூதங்களைக் காலம் இடம் என்னும் இவைகளிலிருந்து வெளிப்படுத்தித் தியானிப்பதே நிர்வி தர்க்க ஸமாதியெனப் பெயர்பெறும். இந்த ஸமாதியில் கேள்வி, யூகம், விசாரம் முதலியவைகளுக்கு இடமில்லை. இது சூக்கும உருவத்தோடுகூடிய ஸமாதி.

ஸவிதர்க்க ஸமாதியில் சொல், பொருள், கருத்து என்னும் மனோபாவமே விகற்பம் எனப்படும். நிர்விதர்க்க ஸமாதியில் இவ்வித மனோபாவம் இல்லை. ஒருசொல்லை அறிந்துகொள்வதில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்மூன்று 'பசு' என்பதில் (1) பசு என்னும் சொல், (2) பசு என்

னும் பொருள், (3) பசு என்னும் மனோபாவம், என்பவை களே அம்மூன்றும். தியானம் செய்கிறவன் இந்த மூன்றை யும் ஒன்றாக எண்ணுவதே விகற்பத்திற்கும் அல்லது சொல், பொருள், கருத்து என்பனவற்றுக்கும் உதாரணம்.

---

(1) C ஸவிசாரஸமாதியும் நிர்விசாரஸமாதியும்

நீ, காலதேசங்களுக்குட்பட்ட சூக்கும தன்மாத்திரை களின்மீதும் அதன் இயல்புகளின்மீதும் தியானம் செய் தால் அந்தத் தியானம் விவேகம் அல்லது யூகத்தோடு கூடிய ஸவிசாரஸமாதி எனப் பெயர்பெறும். இது ஸவி தர்க்க, நிர்விதர்க்க ஸமாதிகளைக் காட்டிலும் சூக்கும மானது. தன் மாத்திரைகள் என்பன பஞ்சபூதங்களின் சூக்கும நிலை. தூலமாகக் காணப்படும் பஞ்சபூதங்கள் தன் மாத்திரைகளிலிருந்து, ஒன்றோடொன்று கலப்பதால் உண்டானவை. இந்த ஸமாதியில் தியானமானது முன்பு சொல்லப்பட்டவைகளிலுள்ளதைக் காட்டிலும் ஒரு படி உயர்ந்திருக்கிறது. யோகி, இப்போது தன் மாத்திரை களின் ஞானத்தை அடைவான். அவை அவனிடம் அடங்கிவிடும். அவன் மூலப்பிரகிருதியை உயர்ந்த இட மாகவுடைய பொருள்களின் பலவித சூக்கும உருவங்களை நேரிற் காண்பான்.

சூக்குமம் என்னும் சொல்லுக்குப் பொதுவாகக் 'கார ணம்' என்பது பொருள். அது தன்மாத்திரைகள் அல் லது ஆரம்பபூதங்கள், ஆணவம் அல்லது அகங்காரம்,

மஹத்தத்வம் அல்லது புத்தி, பிரகிருதி, என்ற காரண மூலதத்துவங்களுக்குப் பிரதியாக நிற்கிறது.

தியானத்தில் 'அசிந்திய சக்தி' என மறைந்துள்ள ஒரு பேராற்றல் உண்டு. முன்னரே கேட்கப்பட்டதும் நினைக்கப்பட்டதுமான வழிகளில் மாத்திரம் ஸாதாரணமான தியானம் செய்யக்கூடுமானாலும், தியானத்தின் பலத்தால் கேட்கப்படாததும், நினைக்கப்படாததுமான விஷயங்களும்கூடக் கண்கூடாக அறியப்படுகிறது.

காரணத்திற்கும் அதனால் உண்டுபண்ணப்பட்ட காரியமாகிய பொருள்களுக்கும் எவ்வித வித்தியாஸமும் கிடையாது. எல்லாத் தூலப்பொருள்களும் அதன் காரணமான இருபத்தாறு தத்துவங்களிலிருந்து உண்டானவை. அந்தத் தூலப் பொருள்களின் இயற்கையானது இருபத்தாறு தத்துவங்களின் இயல்புகளைப் போலவே இருக்கிறது.

ஸூக்ஷ்ம தன்மாத்திரைகளைக் காலதேசங்களை விட்டு வெளியிற்கொண்டுவந்து, அது எவ்விதம் இருக்கிறதோ அவ்விதம் சிந்தித்துப் பிறகு அதன்மீது தியானம்செய்தால் இது நிர்விசார ஸமாதியாகும். இதில் விசாரம், விவேகம், யூகம் முதலிய எதுவும் இல்லை. ராஜஸம், தாமஸம் என்னும் இரண்டு குணங்களும் ஒழிந்து மனத்தில் பரிசுத்தமான ஸத்வகுணம்மாத்திரம் இருப்பதால், யோகியானவன் உள்ளே சாந்தியையும் திருப்தி அல்லது ஆத்யாத்மிகப் பிரஸாதத்தையும் ஆத்ம ஜ்யோதியையும் நிறைந்த மனவமைதியோடு அநுபவிக்கிறான்.

(1) d. ஸானந்த ஸமாதி அல்லது ஆனந்தத்துடன் இணைந்த ஸமாதி

இப்பொழுது ஆனந்த ஸமாதியைப்பற்றி விசாரிப்போம். இது பரிபூர்ண ஆனந்தத்தைத் தருவதால் ஆனந்த ஸமாதியென்னும் பெயரைப் பெற்றது. இந்த ஸமாதியில், யோகியானவன், ஸ்தூலமும் சூக்குமமுமான பஞ்சபூதங்களை விட்டுவிட்டு ஸத்வகுணம் பொருந்திய மனத்தின்மீது தியானம் செய்கிறான். அவன் ராஜஸம், தாமதம் என்னும் இரண்டு குணங்களால் விடுபட்ட மனத்தாலேயே நினைக்கிறான். யோகிக்கு இந்த ஸமாதியின்மூலம் பூர்ண ஆனந்த உருவத்தின் ஒரு சிறந்த காட்சி உண்டாகின்றது.

(1) e. அஸ்மிதஸமாதி

இந்த ஸமாதியில் மனமே தியானப்பொருள். இது எல்லா அநுபவங்களின் மூல காரணத்தின் ஞானத்தை அளிக்கிறது. ஆத்மா ஆத்மாவை அறிகிறது. அகங்காரத்தின் ஸத்வநிலைமை மாத்திரம் மிஞ்சுகிறது. இப்பொழுது யோகியானவன் தனக்குத் தூல சரீரம் சூக்குமமாக இருப்பதை உணர்கிறான். இந்த ஸமாதி, யோகியை; அநுபவங்களின் மூலத்திற்கு அழைத்துச்சென்று விடுதலைக்கு வழி காட்டுகிறது.

யோகியானவன் 'நான் சரீரத்தைவிட வேறானவனாக இருக்கிறேன் (அஸ்மி)" என்று உணர்கிறான். அவனுக்குத் தூல, சூக்கும, ஆனந்தஸமாதிகள் மிகத் தாழ்ந்தவை என்னும் அநுபவம் உண்டாகிறது. அவன் அவைகளிலுள்ள

குறைகளைக் கண்டுபிடித்து அவைகளில் அருவருப்புக் கொள்ளுகிருன். அவன் மேலும் சென்று அஸ்மித ஸமாதியில் பழகி ஆத்மஞானத்தை அநுபவிக்கிருன். அவ னுக்குப் போதுமென்னும் உணர்ச்சியின் அநுபவம் உண் டாகிப் பிறகு உயர்ந்த முறையில் பற்றின்மை அல்லது வைராக்கியத்தை விருத்தி செய்கிருன். இது முடிவில் அஸம்பிரக்ஞாதஸமாதிக்கு வழிகாட்டுகிறது.

(1) f. அஸம்பிரக்ஞாத அல்லது நிர்பீஜ அல்லது நிர்விகல்பஸமாதி

இதுதான் எல்லாவற்றுள்ளும் உயர்ந்த ஸமாதி. இது விவேகக்கியாதி அல்லது பிரகிருதி, புருஷன் என் னும் இரண்டையும் பற்றிய இறுதியான பகுத்தறிவிற்குப் பின்பு உண்டாகிறது. ஞானம் என்னும் அக்கினியால் எல்லா விதைகளும் அல்லது பதிவுகளும் எரிக்கப்படுகின் றன. இந்த ஸமாதி, கைவல்யம் அல்லது பூர்ண விடுதலை யைக் கொண்டுவருகிறது. இது யோகத்தின் சிகரமாக விளங்குகிறது. இது உயர்ந்ததும் அழிவற்றதுமான சாந்தி அல்லது ஞானத்தைக் கொடுக்கிறது. யோகியானவன் ஆத்மாவின் உயர்ந்த மஹிமையையும் மனோவாழ்விலிருந்து பரிபூர்ண விடுதலையையும் அநுபவிக்கிருன். காலத்தின் அறிவு சாசுவத நிலையின் அறிவாக மாறிவிடுகிறது.

இந்த ஸமாதியில் திரிபுடியோ ஆலம்பனமோ இல்லை. ஸம்ஸ்காரங்கள் பூர்ணமாக வறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த ஸமாதி ஒன்றே ஜனன மரணங்களை அழித்து உயர்ந்த ஞானத்தையும் ஆனந்தத்தையும் கொண்டுவருகிறது.

நீ ராஜயோகத்தில் பூர்ண ஜயம் பெற்றுச் சித்திகளை அடைந்து அஸம்பிரக்ஞாதஸமாதி அல்லது நிர்விகல்ப ஸமாதியில் நுழையும்போது பிறப்பிற்குக் காரணமான எல்லா ஸம்ஸ்காரங்களும் வாஸனைகளும் பூர்ணமாக வறுக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. மனமென்னும் ஏரியிலிருந்து கிளம்புகிற மனோவிருத்திகள் அல்லது எண்ணங்கள் எல்லாம் கட்டுக்கடங்கிவிடுகின்றன. அவித்தை (அஞ்ஞானம்), அஸ்மிதா (அகங்காரம்), ராகத்வேஷம் (விருப்பு வெறுப்பு), அபிநிவேசம் (வாழ்வதில் ஆசை), என்னும் ஐந்து துன்பங்களும் அழிக்கப்பட்டுக் கர்மத்தளைகளும் அறுக்கப்படுகின்றன. இந்த ஸமாதி உயர்ந்த நன்மை (நிச்ரேயஸ்)யையும் உயர்வையும் (அப்யுதயம்) கொண்டுவருகிறது. இதுவே மோக்ஷத்தையளிக்கிறது. (ஜனன மரணங்களிலிருந்து விடுதலை) ஆத்ம ஞானம் உதயமான உடனே அஞ்ஞானம் மறைந்து விடுகிறது. மூலகாரணம் மறைந்தவுடன் அகங்காரம் முதலியவைகளும் மறைந்துவிடுகின்றன.

அஸம்பிரக்ஞாத ஸமாதியில், மனோவிருத்திகள் எல்லாம் பரிபூர்ணமாக அடக்கப்பட்டுவிட்டன. எல்லா ஸம்ஸ்கார சேஷங்களும் அல்லது மிச்சங்களும் பூர்ணமாக வறுக்கப்பட்டுவிட்டன. இது ராஜயோகத்தின் உயர்ந்த ஸமாதி. இதற்கு நிர்பீஜஸமாதி (விதையற்ற) என்றும் நிர்விகல்ப ஸமாதியென்றும் கூடப்பெயர்கள் உண்டு.

இந்த ஸமாதியில் யோகி, கண்களில்லாமல் பார்க்கிறான், நாக்கில்லாமல் உருசி பார்க்கிறான், காதுகளில்லாமல் கேட்கிறான், மூக்கில்லாமல் மோக்கிறான், தொடப்படாமல் ஊற்றின்பத்தை உணர்கிறான். அவனுடைய

ஸங்கல்பங்கள் அத்புதமான காரியங்களைச்செய்யும். அவன் விரும்பியவுடன் எல்லாம் படைக்கப்பெறுகின்றன. இங்ஙனே தைத்திரீய ஆரண்யகம் I—11—5-ல் "குருடன் முத்தைத் துளைத்தான்; அதில் விரலற்றவன் நூலை நுழைத்தான்; கழுத்தற்றவன் அதை அணிந்தான்; நாக்கில்லாதவன் அதனைப் புகழ்ந்தான்" என வருணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

முடிவில் புருஷன் தன்னுடைய தெய்வத் தன்மையின் சுய நிலைமை அல்லது பரிபூர்ண விடுதலை அல்லது கைவல்யத்தை அடைகிறான். அவன் பிரகிருதியினிடமிருந்தும் அதன் காரியங்களிலிருந்தும் தானாகவே பூரணமாக விடுவித்துக்கொண்டுவிட்டான். அவன் தன்னுடைய விடுதலையென்னும் உணர்ச்சியை அடைந்து ராஜயோகத்தில் உயர்ந்த குறிக்கோளான கைவல்யத்தை அடைகிறான். இப்பொழுது துக்கத்துக்குக் காரணமான எல்லாக் கிலேச கர்மங்களும் அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. குணங்கள், தங்களுடைய போக இலக்ஷியங்களிலும் அபவர்க்கத்திலும் பூர்த்தியடைந்து, முற்றிலும் தொழிலற்றதாகிவிட்டது. இப்பொழுது அவனுக்கு ஏககால ஞானம் உண்டாயிருக்கிறது. இறந்த காலமும், வருங்காலமும் நிகழ்காலத்தில் கலந்துவிட்டன. எல்லாம் 'இப்பொழுதே'; எல்லாம் 'இவ்விடத்திலேயே'. அவன் காலதேசங்களுக்கு மேலே சென்றுவிட்டான். கைவல்யத்தையடைந்த பரிபூர்ண ஞானத்தையுடைய ஒரு யோகிக்கு, மூன்று உலகங்களின் ஸமஷ்டி ஞானமும், எல்லா உலகச் சார்பான சாத்திரங்களும் வெறும் பதராகவே தோன்றும். அம்மாண்புடைய யோகி வாழி! அவர் தம் ஆசிகள் நமக்கு நிறைய உண்டாகட்டும்.

(2) பக்தியோகஸமாதி

பக்தியோகத்தில் இம்மியும் கர்வமும் இல்லை; ஆணவமும் இல்லை. பக்தன் பகவானிடம் நீயே கதி யெனச்சரணம் அடைந்து விடுகிறான். எல்லாவற்றையும் அவன் பொறுப்பாக்கிவிடுவதால் பகவானுடைய அருளுக்கும் பாத்திரனாகிறான். கிருபையென்பது பலம்பொருந்திய ஆத்மசக்தி. அது பக்தனைப் பரிபூர்ணமாக மாற்றிவிடுகிறது. அது அவனைத் தெய்விகம் பொருந்தியவனாக ஆக்கி அவனுக்கு ஒரு புதிய தெய்வ வாழ்வையும் அளிக்கிறது. சரணாகதி செய்வதால் பக்தன், ஈசுவர கிருபையின் உண்மையையும், எந்த வேளையிலும் கடவுள் தனக்குத் துணைபுரியச் சித்தராயிருப்பதையும் உணர்கிறான்: கிருபையினாலேயே பக்தனின் சரீரம்மாறிப் புத்துயிர் கொள்கின்றது. கடவுளின் அருளினாலேயே பக்தனின் சரீரம் முழுவதிலும் தெய்வ சக்திபரவி, தெய்வ ஸாக்ஷாத்காரத்திற்காகவும் தெய்வத் தொண்டிற்காகவும் அவனுடைய உடலானது ஒழுங்காக மாற்றப்பட்டிருக்கிறது.

ஒன்பது வகையான பக்தியில் ஒன்பது படிகளிருக்கின்றன. (1) சிரவணம் (கேட்டல்) (2) கீர்த்தனம் (புகழ்தல்) (3) ஸ்மரணம் (நினைத்தல்) (4) பாதஸேவனம் (அடித்தொண்டாற்றல்) (5) அர்ச்சனம் (மலர்தூவல்) (6) வந்தனம் (வணங்குதல்) (7) தாஸ்யம் (தொண்டாற்றல்) (8) ஸக்யம் (நட்பு) (9) ஆத்ம நிவேதனம் (தன்னைத் தோற்றுவித்தல் அல்லது தன்னையே தியாகம் செய்தல்) என்பனவே அவ்வொன்பது படிகள். பகவானுடைய கல்யாணகுணங்களையும் விளையாட்டுக்களையும் பற்றிக் கேட்டலே 'சிரவணம்'; அவனுடைய நாமத்தையும் கல்யாணகுணங்களையும் பாடு

வதே 'கீர்த்தனம்'. அவனையே ஞாபகத்தில் இருத்து வதே 'ஸ்மரணம்'. அவனுடைய திருவடியில் தொண்டாற்று வதே 'பாதஸேவநம்'. பகவானின் எண்ணற்ற பெயர்களைச் சொல்லி அவன்பேரில் மலரைத் தூவுவதே 'அர்ச்சனம்'. அவர் தம் அடிகளில் தண்டம்போல் விழுந்து வணங்குவதே 'வந்தனம்'. அவர் தம் காரியங்களிலேயே ஈடுபட்டு அவருக்குத் தொண்டுசெய்வதே 'தாஸ்யம்'. பகவானிடம் 'தோழன்' என்னும் கருத்தோடு பக்தி செலுத்துவதே 'ஸக்யம்'. 'நீயேகதி' என்று அவருடைய திருவடிகளில் வீழ்வதே சரணாகதி.

நம்புதல், பற்றுதல், இறைவன் பெயரைச் சொல்லிப் பாடுவதில் விருப்பம், அவனையே கருத்தினுக்கு விஷயமாக்குதல், அவனையன்றி வேறு பற்றுக்கோடில்லாமை, உறுதிப்பாடு (பிரேமையில் உறுதி), மஹாபாவம் அல்லது விள்ளா அன்பு என்னும் இந்த எட்டும் பிரேமை அல்லது பக்தி யோகம், என்னும் ஏணியின் படிகளாக இருக்கின்றன. புகழ்தல், பக்தி செய்தல், பூசித்தல், ஒன்றுதல் என்னும் இவைகள் பக்தியோகத்தின் நான்கு நிலைகள். ஸாலோக்யம், ஸாமீப்யம், ஸாரூப்யம், ஸாயுஜ்யம் என்னுமிந்நான்கும் பக்தர்களின் முக்திவகைகள்.

சரணாகதியே அருளைக் கொண்டுவருகின்றது. சரணாகதியின்மூலம் ஒருவன் ஸமஷ்டி சக்தியோடு ஒன்றாகிவிடுகிறான். அருளே சரணாகதியின் நிறைவு அல்லது முடிவு. அருளின்றி முற்றிய லயம் சித்தியாது. சரணாகதியும் அருளும் ஒன்றற்கொன்று தொடர்புடையவை. அருளானது ஆத்மமார்க்கத்திலுள்ள வலைகள், கண்ணிகள், படுகுழிகள்

முதலிய எல்லா இடையூறுகளையும் அப்புறப்படுத்துகின்றது.

பக்தன் பாவஸமாதியையும் மஹாபாவத்தையும் அடைகிறான். அவன் இறைவனின் அன்பு பொருந்திய ஆலிங்கனத்தை அநுபவிக்கிறான். அவன் தெய்வீகச் செல்வத்தை அடைகிறான். பகவானின் எல்லா ஆத்மதனமும் அவனுக்குச் சொந்தமாகின்றன. அவனுக்குத் திவ்ய திருஷ்டி அல்லது ஞானக்கண் உண்டாகிறது. அவன் பேரொளி விளங்கும் திவ்ய சூக்ஷும உடலையும் திவ்ய இந்திரியங்களையும் அடைகிறான். அவன் பகவானோடு இரண்டறக்கலத்தலை விரும்புகிறதில்லை. அவன் பகவானுக்கு முன்பு தனியாகவே இருந்து பிரேமை அல்லது பக்தி என்னும் தேனைப் பருகுவதையே விரும்புகின்றான். அவன் விரும்பாததும், ஆரம்பத்தில் அன்பின் முதிர்ச்சியினால் அவனுக்கு இறைவனின் ஐக்யம் ஓர் அற்ப காலத்திற்கு உண்டாகிறது. அவன் கடவுளுக்குச் சமமாகிவிடுகிறான். தொடக்கத்தில் அவன் கடவுளைப்போல இருக்கிறான். முடிவில் அவன் கடவுளோடு (ஸாயுஜ்யம்) ஒன்றாகிவிடுகிறான்.

(3) ஞானயோகஸமாதி

ஞானயோகஸமாதி 'ஸவிகல்பம்' எனவும் 'நிர்விகல்பம்' எனவும் இரண்டு வகைப்படும். ஸவிகல்பஸமாதி ஒரு பொருளோடு ஸம்பந்தப்பட்டிருக்கும்போது 'திருச்யானுவித்' எனவும் ஒரு சத்தத்தோடு ஸம்பந்தப்பட்டதாயிருக்கும்போது 'சப்தானுவித்' எனவும் சொல்லப்பெறும்.

பார்க்கப்படும் பொருள்களாக மதிக்கப்பட்ட, ராகத்வேஷங்கள் என்னும் மனோவிருத்திகளின் ஸாக்ஷிமாத்ரமாக

அறிவின்மீது தியானிப்பதுவே ' அந்தர் திருச்யானுவித்' ஸவிகல்ப ஸமாதியாகும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது உனக்கு, "நான் அஸங்கன் (பற்றுதலற்றவன்), ஸச்சிதானந்தன், சுயம் பிரகாசன், அத்வைத சொரூபன்" என்னும் உணர்ச்சி உண்மையில் உண்டாகுமானால் அதுவே ' அந்த : சப்தானுவித் ஸவிகல்ப ஸமாதி ' யாகும்.

காற்றில்லாத இடத்திலுள்ள ஒரு விளக்கினுடைய அசைவற்ற ஜ்வாலையைப்போல, மனமானது சலனமற்ற நிலையிலிருந்து தன்னுடைய சொந்த ஆத்மா அல்லது பிரஹ்மத்தை ஸாக்ஷாத்காரம் செய்வதில் பூர்ணமாக ஈடுபட்டிருக்கும்போது ஒருவனுக்கு, பொருள்கள், சப்தங்கள் என்னும் இரண்டிலும் அலக்ஷிய புத்தியுண்டாகிறது. இந்நிலையை ' அந்தர் நிர்விகல்ப ஸமாதி ' என்பவர்.

நீ, இருதயத்தினுள்ளே தியானம் செய்வதைப்போல, நாம, ரூபங்களைப் பிரித்து, வெளியிலுள்ள பொருள்களில் மாத்திரம் ஸத்வஸ்துவாகிய பிரஹ்மத்தைப் பார்ப்பதுவே, ' பகிர்திருச்யானுவித் ஸவிகல்பஸமாதி ' எனச் சொல்லப்படுகின்றது.

எப்போதும் ஒரே தன்மையினையுடையதும் எல்லையற்றதுமான ஸச்சிதானந்தவஸ்து, பிரஹ்மமாகவே இருக்கிறது, என்னும் இடைவிடாத தியானமே இடையாய ஸமாதி அல்லது ' பகிர்சப்தானுவித் ஸவிகல்ப ஸமாதி யாகும்.

மேலே சொல்லிய இரண்டுவித ஸமாதிகளையும் அப்பியாஸம் செய்து அநுபவித்தபின்பு மனமானது ஆனந்தாநுபவத்தை அடையும். அடைந்தால் இதுவே அலைகளற்ற கடலைப்போல உறுதியாக அசைவற்றிருக்கும் நிலையான மூன்றுவது ஸமாதி அல்லது 'பகிர் நிர்விகல்ப ஸமாதி' எனப்படும். ஒருவன் எப்பொழுதும், தன் காலத்தை, மேற்சொன்ன ஆறுவித ஸமாதிகளிலும் செலவிடவேண்டும். இவ்வித ஸமாதிகளால் சரீரத்தில் நான் என்னும் கருத்து மறைந்து உயர்ந்த ஆத்மாநுபவம் உண்டாகும். மனமானது எப்பொழுதும் எவ்விடத்திலும், எவ்விதக் குறிப்பிட்ட பொருள்களின்மீதும் நினைத்த மாத்திரத்தில் ஸமாதியில் ஆழ்ந்துவிடும்.

"நான் பிரஹ்மமாக இருக்கிறேன்—அஹம்பிரஹ்மாஸ்மி" என்னும் ஓசையோடுகூடிய ஸமாதியே 'சப்தாநுவித்ஸமாதி" யெனவும் "அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி" என்னும் ஓசையோடு சேர்க்கப்படாவிட்டால் 'சப்தநாநுவித் ஸமாதி' யெனவும் சொல்லப்படுகின்றன.

நிர்விகல்ப ஸமாதியில், மனமானது, திரிபுடியற்ற அத்விதீய பிரஹ்மத்தில் பொருந்தியிருக்கிறது. அதாவது, அறிகிறவன், அறிவு அல்லது ஞானம், அறியப்படும் பொருள் (இவைமூன்றுக்கும் திருபுடி என்று பெயர்) என்னும் இவைகளின் பாவமே கிடையாது. அவ்விடத்தில் பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படும் பொருளும் காணப்படுவதில்லை. ஸவிகல்ப ஸமாதியானது இலக்ஷியத்தை அடைவதற்கு உபாயமாக இருக்கிறது. நிர்விகல்பஸமாதியானது பலன் அல்லது முடிவாக இருக்கிறது.

ஸவிகல்ப ஸமாதியில் தியானிப்பவன், தியானிக்கும் பொருள் என்னும் இரண்டின் அடையாளமும் தெளிவாய்க் காணப்படுவதால் துவைத திருஷ்டி இருக்கிறது. இருந்த போதிலும் அந்த த்வைததிருஷ்டி அத்வைதப்பிரஹ்மத்தை அறிவதில் உதவுகிறது. ஒரு மண்ணாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் மண்ஜாடி முதலிய தோற்றம் இருந்தபோதிலும் மண்ணின் தோற்றமும் இருக்கிறது; அதுபோலத் துவைதத்தோற்றம் இருந்தபோதிலும்கூட இரண்டற்ற பிரஹ்மத்தின் காட்சிமாத்திரம் இருக்கிறது.

நிர்விகற்ப ஸமாதி இரண்டு வகைப்படும். அவற்றுள் ஒன்று, விருத்தியோடுகூடியதும், பிரஹ்மாகார விருத்தி நிகழ்வுள்ளதுமான அத்வைதப் பிரஹ்மாநுரூபஸமாதி. இன்னொன்று, விருத்தியில்லாததும் பிரஹ்மாகாரவிருத்தி அற்றுப்போனதுமான அத்வைதாவஸ்தாரூபஸமாதி. அத்வைத பாவாநுரூபஸமாதி முடிவினுக்கொரு கருவி. அத்வைதாவஸ்தா ரூபஸமாதியே அதன் பயன்.

கீழ்வருவனவற்றை நீ விசார ஸாகரத்திற் காணலாம். இங்ஙனம் இருவகையான தியானங்கட்குமுள்ள வேற்றுமை இன்னதென்று நிறுவப் பெற்றது. அஃதாவது விஷயம் விஷயீ என்னும் இவற்றின் அறிவோடுகூடிய தியானத்தில் ப்ரஹ்மத்திலிருந்து வேறான த்வைதத்தின் அறிவு இருக்கின்றது. விஷய விஷயீ என்னும் வேற்றுமையறிவு இல்லாத தியானத்தில் அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள் என்னும் த்ரிபுடியின் அம்சத்தோற்றம் அநுவ்யவஸாய பூர்வகமாக இல்லை. அதுபோலவே, ஸுஷுப்தி அவஸ்தை அல்லது துயில் நிலைக்கும் இரண்டாவது ஸமாதி வகைக்கும் ஒரு வேற்றுமையிருக்கின்றது.

முன்னதில் ஸுஷுப்தி அவஸ்தை அல்லது துயில் நிலையில் பிரஹ்மரூபமாய் அந்தக்கரணம் பரிணமமடைவதில்லை. இரண்டாவது ஸமாதி வகையில் அத்தகைய பிரஹ்மரூபமான அந்தக் கரணபரிணமம் தோன்றுவதில்லை. ஆகையால் ஸுஷுப்தி நிலையில் அல்லது துயில் நிலையில் அந்தக் கரணமும் அதன் வியாபாரமும் அறவே இல்லை; நிர்விகற்ப ஸமாதியிலோ பிரஹ்மரூபமாக அந்தக் கரணத்திற்கும் அதன் விருத்திக்கும் பிரஹ்மரூபமான பரிணமம் இருந்தாலும் அப்பரிணமம் தோன்றுவதுமட்டுமில்லை. பிரஹ்மரூபமான பரிணமம் ஸவிகல்பகமான ஸமாதியின் அப்பியாஸத்தால் ஏற்படுவதால் நிர்விகற்பஸமாதியின் எட்டு வகை உபாயங்களில் ஒன்றாக ஸவிகற்பஸமாதி எண்ணப்படுகிறது.

நிர்விகற்பஸமாதி இருவகைப்படும். ஒன்று த்வைதமான புத்தி பூர்வகஞானம். மற்றொன்று த்வைதமற்றுப் பிரஹ்மத்திலேயே இருப்பது. அவற்றுள் முதலாவது: அந்தக்கரணம் பிரஹ்மரூபமான விருத்தியை அடைந்த பின்பு அந்தக்கரணம் பிரஹ்மரூபமான விருத்தியை அடைந்த பின்பு அந்தக்கரணத்தின் விருத்தியானது த்வைதமற்று விருத்தியே தோன்றுகிருக்கும்போது உண்டாவது. இங்கே பிரஹ்மாகாரவிருத்தியானது விருத்தி பரிணமத்திலிருந்து ஓயும்படி செய்ய அதிகமான பழக்கம் வேண்டும். இரண்டாவது: பிரஹ்மத்தின் விருத்திரூப பரிணமமானது அறவே ஒழியும்போது ஏற்படுவதாம். அங்ஙனம் இந்த இரண்டாவது ஸமாதி ஏற்படும்போது பழுக்கக்காய்ந்த இரும்பின்மேல் தெளிந்த நீரானது மீட்டும் பெறமுடியாமல் சுவறிப்போவதுபோல த்வைதமற்ற புத்தி

பூர்வகமான நிர்விகற்பஸமாதியின் தீவிரமான பழக்கத்தால் அந்தக்கரண விருத்தியானது முற்றும் எழுந்த பிரஹ்மத்தினுள் கலந்துவிடுகிறது. இந்த நிர்த்வைதப் பிரஹ்மத்திலேயே இருப்பதான நிர்விகற்பஸமாதியானது முதற் கண்கூறிய புத்திபூர்வகமான ஸமாதியை உபாயமாகக்கொண்ட முக்கியமான பயன்.

நிர்த்வைதப் பிரஹ்மத்தில் இருப்பதற்கும் ஸுஷுப்தி அல்லது துயில் நிலைக்கும் வேற்றுமையாதெனில் பின் சொன்ன ஸுஷுப்தியில் அந்தக்கரணவிருத்தி அவிச்சையில் மூழ்கியிருக்கிறது. முதலிற்சொன்ன நிர்த்வைதாவஸ்தையிலோ அந்தக்கரணவிருத்தி முழுதும் எழுந்த பிரஹ்மத்தோடு கலந்துவிடுகின்றது. முதலிற்சொன்ன ஸுஷுப்தியில் தோன்றும் சுகம் அவித்தை என்னும் ஆவரணத்தோடுகூடியது பின் சொன்னதில் உள்ள பிரஹ்மானந்தமோ ஆவரணமே அற்றது.

இப்பிறவியிலேயே நீங்கள் அனைவரும் ஸமாதி நிலையை எய்துவீர்களாக!

ஏகாக்ரம் அல்லது ஒருமுகப்படுத்துவது

I. மனிதன், தான் விரும்பிய பொருளை விரும்பியபடி அடைவதற்குப் பல போராட்டங்களையும் முயற்சிகளையும் செய்கிறான். அவன், உண்மையில், அப்பொருளை அடைவதற்காக வெளியேயுள்ள சக்திகளின் உதவியை நாடிச் செல்லவேண்டிய அவசியம் இல்லை. அவன், தன் உள்ளேயே உபயோகப்படுத்தப்பட்டதுமான ஏராளமான கருவிகளையும் இயற்கையான சக்திகளையும் உடையவனாக இருக்கிறான்.

II. அவனுக்கு இயற்கையான சக்திகள் சிறந்திருந்த போதிலும், அவன் அவைகளை நூற்றுக் கணக்கான பற்பல விஷயங்களில் பிரித்துவிட்டிருக்கிறபடியால், அவனால் எத்தகைய பெரிய காரியங்களையும் சாதிக்கமுடியாமற்போய் விடுகிறது. அவன் அவைகளைப் புத்திசாலித்தனமாக ஒழுங்குபடுத்தி உபயோகம் செய்வானாகில் அவனுக்குச் சீக்கிரமானதும் உறுதியானதுமான பயன் உண்டாகும்.

III. பகுத்தறிவோடும் திறமையோடும் கைவசமிருக்கும் சக்திகளை உபயோகப்படுத்துவதில் பழகுவதற்கும், வழிகாட்டுவதற்கும், எவ்வித விசேஷ புதியமுறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும்வரையில் மனிதன் காத்திருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. மனிதனுக்கு உதவிசெய்ய, அவனுடைய வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலும், இயற்கையானது, சிருஷ்டியின் ஆரம்பமுதற்கொண்டு, பல உதாரணங்களையும் பாடங்களையும் தன்னிடம் அடக்கிவைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. இயற்கையின் ஒவ்வொரு சக்தியும் தன்னிஷ்டம்போலப் பரந்து செல்லும்படி தளர்த்திவிடப்பட்டால் அதுமெதுவாகச் செல்லுகின்றது. அதே சக்தியானது ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு ஒரு குறுகிய வழியில் செல்லும்படி அனுமதிக்கப்பட்டால் அதன் வேகம் அதிகமாகிவிடுகிறது. உன்னுங்கால், இவ்விஷயம் எல்லோருக்கும் எளிதில் விளங்கும்.

IV. இவ்விதம் ஒன்று சேர்க்கப்பட்ட சக்தியானது ஏதாவது ஒரு புள்ளியிலோ அல்லது ஒரு பொருளிலோ, ஒரு பாவத்திலோ அல்லது ஒரு காரியத்திலோ செலுத்தப் படுவதற்கு ஏகாக்கிரம் என்று சொல்லப்படும். ஒரு சக்தி

யானது ஒருமுகமாக்கப்பட்டு ஒரு விஷயததில் பிரயோகம் செய்யப்படும்போது, அது அற்ப முயற்சியோடுகூடிய குறைந்தகாலத்தில் உயர்ந்த பயனைக் கொடுக்கிறது.

V. உதாரணமாக:—(1) மெதுவாக ஓடிக்கொண் கொண்டிருக்கும் ஒரு நதியின் ஜலமானது அதன் குறுக்கே அணைபோடுவதால் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு, அவ்விதம் ஒன்று சேர்க்கப்பட்ட ஜலமானது மிகக் குறுகிய கணவாயின் வழி யாக வெளியே விடப்படும்போது ஆச்சரியப்படும்படியான அபாரமான வேகத்தோடு வெளியே செல்லுகிறது. (2) ரயில்வே எஞ்ஜின் பாய்லரினுள்ள (Boiler) ஒன்று சேர்க் கப்பட்ட நீராவின் சக்தியினால் நூற்றுக்கணக்கான டன் எடையுள்ள சாமான் வண்டிகளையும், பிரயாணி வண்டிகளை யும் இழுத்துச் செல்லுவதை நாம் பார்க்கிறோம். ஒரு மூடி போட்ட கெட்டிலிலோ அல்லது ஏதாவது ஒரு பாத்தி ரத் திலோ நீரை நிரப்பி நெருப்பிற் காய்ச்சுகையில், அந்த நீர் கொதிக்கும்போது ஆவியானது வெளியே வருவதற்கு வேறு வழியில்லாது அது மூடியை அநாயாஸமாகத் தூக்கிக் கொண்டு சீறி வெளிவருவதை நாம் தினந்தோறும் வீட்டில் காண்கிறோம். (3) பொறுக்கக்கூடிய உஷ்ணம் பொருந்திய சூரியகிரணங்கள் நாம் பார்ப்பதற்காக உபயோகப்படுத்தும் அதிகச் சக்திவாய்ந்த கண்ணாடிப் பளிங்குகளின்மூலம் செலுத்தப்பட்டால், அது திடீரென்று அதிக உஷ்ண மடைந்து பொருள்களை எரிக்கும்படியான சக்திவாய்ந்ததாக மாறிவிடுகிறது. ஒரு மனிதன் தூரத்திற் செல்லும் இன் னொரு மனிதனைக் கூப்பிடும்போது அவன் தன்னை யறியா மலே தன்னுடைய உள்ளங்கையைக் குழாய்மாதிரி குவித் துக்கொண்டு அதன்மூலமாகக் கூப்பிடுகிறான். இச்செயல் சாதாரணமாக எங்கும் வழக்கத்திலிருக்கிறது.

VI. மனிதன் இவ்விதச் சட்டத்தைத் தன்னுடைய வாழ்நாளில் எல்லாமுயற்சிகளிலும் உபயோகப்படுத்தலாம். பூர்ணமான ஒருமுகத்தாலும் அக்கரையோடு கூடிய கவனத்தாலும் ஓர் இரணவைத்யன் கட்டிகளை அறுத்துக் குணப்படுத்துகிறான். தொழிலாளிகள், எஞ்சினீர், சிற்பி முதலியவர்களுக்கு உயர்ந்த ஏகாக்கிரம் அவசியமாக இருக்கிறது. ஓர் உயர்ந்த சித்திரக்காரனுக்கு இந்தச் சக்தி இன்றியமையாதது. அதனால் அவன் சித்திரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நுட்பமான இலக்ஷணங்களையும் அமைக்கிறான். கடிகாரங்கள், விஞ்ஞான சாஸ்திர ஸம்பந்தமான யந்திரங்கள் என்னும் இவைகளின் நுண்ணிய உறுப்புக்களைச் செய்யும் ஸ்விஜர்லாந்து தேசத்துத் தொழிலாளிகளிடம் இவ்வித ஏகாக்கிரம் விசேஷமாகக் காணப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கலைக்கும் சாஸ்திரத்திற்கும் இந்தச் சக்தி இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

VII. ஆத்மமார்க்கத்தில் முமுக்ஷுவானவன் தன் உள்ளேயிருக்கும் சக்திகளோடு பழகவேண்டியிருப்பதால் அவனுக்கு ஒருமுகம்செயவது அத்தியாவசியமானது. மனத்தின் சக்திகள் எப்பொழுதும் பல துறைகளில் சிதறிக் கிடப்பதால், ஏகாக்கிரம் செய்ய முயலும்போது அது எதிர்த்துப் போராடுகிறது. இத்தகைய அலையும் குணமானது மனத்திற்கு இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கிறது. மனத்தின் அலையும் குணத்தை நிறுத்துவதற்குப் பலமுறைகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் சப்தத்தையும் பார்வையையும் உபாயமாகக்கொண்ட முறையானது மேன்மையாகக் காணப்படுகிறது. ஏனென்றால் இவை இரண்டும் மனத்தை இழுத்து அதைச் சாந்தமாகச் செய்வதில் விசேஷ சாமர்த்

தியம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன. ஒரு ஸ்தம்பன வித்தைக்காரன் (Hypnotist) ஒருவனைத் தன் கண்களையே அசைவற்று உற்று நோக்கிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்வதாலும், தன்னுடைய ஒருமாதிரியான உறுதியோடுகூடிய தீர்மானமான அபிப்பிராயங்களைக் கேட்கும்படி செய்வதாலும், அவன் மனத்தை, மெதுவாக அடக்கி மயங்கும்படி செய்துவிடுகிறான். தாயானவள் மெதுவாகத் தாலாட்டுவதால் குழந்தையைத் தூங்கும்படி செய்துவிடுகிறாள். இது இன்னொரு உதாரணம். ஓர் உபாத்தியாயர், தான் சொல்லும் விஷயங்களைக் குழந்தைகள் கவனமாகக் கேட்கவேண்டுமென்று விரும்பும்போது உரத்தகுரலில் 'இப்பொழுது, பிள்ளைகளே, பாருங்கள்' எனச் சொல்லுகிறார். பிள்ளைகள் எல்லோரும் உபாத்தியாயரைக் கவனிக்கிறார்கள். இவ்விதம் அவர்களுடைய பார்வையைத் தம்மிடம் செலுத்துவதால் அவர்களுடைய மனத்தை இழுத்துத் தம்முடைய போதனைகளைக் கவனமாகக் கேட்கும்படி செய்கிறார்.

ஆதலால் ஆத்ம ஸாதனத்திலும்கூட மனமானது, ஒரு புள்ளியிலேலோ, பிரணவமென்னும் அடையாளத்திலோ, ஒரு மந்திரத்திலோ, அல்லது இஷ்டதேவதையின் உருவத்திலோ அசையாது உற்றுநோக்கும்படி செய்யப்படுகிறது. சிலர் மந்திரத்தையோ, பகவானின் நாமத்தையோ அல்லது 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தையோ பிறர் காதில்விழும்படி உரத்த குரலில் உச்சரிக்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் பொறுக்கியெடுத்த கீர்த்தனைகளைச் சுருதிலயத்தோடு இனிமையாகப் பாடுகிறார்கள். இவ்வித உபாயங்களால் மனமானது மெதுவாக உள்ளே இழுக்கப்பட்டு ஒருமுகம் செய்யப்படுகிறது. இங்ஙனம் ஆழ்ந்ததாகிவிடும்போது ஒருவன்

தன்னுடைய சுற்றுப்புறங்களின் ஞாபகத்தை மெதுவாக இழந்துவிடுகிறான். ஒருமுகமானது இடைவிடாது செய்யப்படும்போது அது தியான நிலைக்குக்கொண்டுபோய் விடுகிறது. அப்பொழுது அப்பியாஸம் செய்கிறவன் தன் உடம்பையுங்கூட மறந்துவிடுகிறான்.

தியானமானது தீவிரமாக்கப்பட்டுப் பரிபூர்ணமாகும்போது அபரோக்ஷஞானுநுபவம் அல்லது ஸமாதி உண்டாகிறது. இதுதான் தன்னைத்தான் அறிவது அல்லது அடைவது என்னும் முடிவான பிரஹ்மானந்த நிலை.

சுபம்

முற்றிற்று.



ஹ்ருஷீகேசம்

தெய்விக வாழ்க்கைச் சங்கத்தின் தொண்டுகள்

இச் சங்கம் ஆநந்த குடீரம் ஸ்ரீ சிவாநந்த சுவாமிகள் அவர்களால் 1939-ஆம் ஆண்டு தொடங்கப் பெற்றது. உலக வாழ்க்கையில் உழலும் மக்கள் அவ்வாழ்க்கையின் வாயிலாகவே தெய்விக வாழ்க்கையை எப்படி மேற்கொள்ள இயலும் என்பதைப் பற்றிய வழிகளைக் கற்பிக்கின்றது: பிரஸங்கமும் செய்கின்றது. அவரவர் மேற்கொண்ட மதக் கொள்கைகளினின்றும் மாறுபடா வண்ணம் மாந்தர்க்கும், மகளிர்க்கும், குழந்தைக்கும்—தூய்மை, அன்பு, தொண்டு என்னும் இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு தொண்டாற்றித் தெய்விக வாழ்க்கையை வளர்ப்பதே இச் சங்கத்தின் தனி நோக்கமாதலின், இது ஒரு தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த சங்கமாகும்.

மனித வாழ்க்கையின் உண்மையான குறிக் கோளை மேற்கொள்ள மக்களை எழுப்புவதும், அக்குறிக் கோளைப் பெறப் பற்பல வழிகளையும் துறைகளையும் மேற்கொள்ளுமாறு செய்வதும் சங்கத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். ஆத்யாத்மிக நெறி பற்றிச் செல்வதே சங்கத்தின் கண்ணும் கருத்துமன்றிச் சாதி பற்றிய தன்று. உலகனைத்தும் மேற்கொள்ளுமாறு ஸமரஸத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்நெறி பற்றிச் செல்லும் மக்கள் அவரவர் மேற் கொண்ட மதக்கொள்கையின் வண்ணம் எம்முறைகளைப் பின்பற்றினும் அடையவேண்டிய குறிக்கோள்

ஒன்றே என்னும் துணிவினைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு தனி மனிதனையும் அவனிஷ்டப்படியே இந்நெறி பற்றிச் செல்ல ஊக்குகின்றது. இச்சங்கத்தில் எல்லா மதங்கட்கும் சாதிகட்கும், பிரிவுகட்கும், கொள்கைகட்கும், கலாசாரங்கட்கும் இடமுண்டு.

ஞான வேள்வி, பக்திப்ரசாரம், நிஷ்காம்யஸேவை, ஆத்யாத்மிக அறிவினைப் பெற விதை விதைத்தல், பத்திச்சுவை ததும்பும் இன்னிசைப் பாடல்களால் இறை வணைப்பாடி அன்பு செய்யப் போதித்தல், பொது ஜபம், ஜபஸாதனம், கதாகாலக்ஷேபம், ஒரு முதற் கடவுளுக்குப் பரம பாவனமாயிருக்கும் விழாக் கொண்டாடல், எல்லாத் துறவிகட்கும், ஞானிகட்கும் மதவேற்றுமை யின்றித் தனித்தனி நாட் கொண்டாடல் முதலான பெரும் பணி களை மேற்கொண்டது.

ஊக்கமொடு இறைவணக்கத்தில் ஈடுபட்டுத் கொண்டு செய்வது போலவே மக்கட்டொகுதிக்கும் தன்னலமற்ற தொண்டுசெய்ய நிற்கின்றது. எல்லா மதங் களும் ஒன்றையே ஸாரமான குறிக்கோளாகக் கொண்டன வென்றும், அவ்வொன்றனைக் கூறுவதே எல்லா மதங் களின் ஸாரமென்றும் அஸாரமான மத விஷயங்களைப் புறக்கணிப்பதே உண்மையான ஆத்யாத்மிக வாழ்வென் றும் இச்சங்கம் சொல்ல நிற்கின்றது. வாய்மை, அஹிம்ஸை அல்லது பிறர்க்குத் தீங்கு செய்யாமை, பிரஹ்மசர்யம் அல்லது இணை விழைச் சின்மை என்னுமிவற்றை அடிப் படையாகக் கொண்டு வாழ்கின்றது. எல்லா மதங்கள், எல்லாச் சாதன நெறிகள் இவற்றின் உண்மை இணைப்புக் காக நிற்கின்றது.

இச்சங்க ஸ்தாபகரும் அத்யக்ஷருமான ஸ்ரீ ஸ்வாமி சிவானந்த மஹாராஜருடைய நேர்முகமான அருளாலும் துணையாலும், சங்கத்தின் சுருக்கமும் ஸாரமும் வாய்ந்த அறிவு நூல்களாலும், ஒழுங்கான ஸத்ஸங்கங்களாலும், ஸமய மகாநாடுகளாலும், இலவசத் துண்டுத்தாள்களாலும், சிறு கட்டுரைகளாலும், ஆத்யாத்மிக அறிவு வளர்வினைப் பதையே நோக்கமாகக் கொண்ட 'தெய்விக வாழ்க்கை' என்னும் மாதப் பத்திரிகையாலும் ஈஸ்டர், கிறித்து மஸ், தசரா விடுமுறைகளில் வகுப்புக்கள் நடத்துவதாலும், இதன் நோக்கங்கள் இனிது நிறைவேறும் வண்ணம் இச் சங்கம் உழைக்கின்றது. அவ்வப் போது உள்ளத்தைக் கிளர்ந் தெழுப்பவல்ல செய்திகளை அனுப்புவதாலும், கடிதங்கள் எழுதுவதாலும் நெடுந்தூரத்துள்ள நாடு நகரங் களெல்லாம் கிளப்பப் பெற்று விழித்தெழுகின்றன.

கிழக்கிந்திய ரயில் வழியில், டேராடூன் ஜில்லாவில் இமய மலையடியில், கங்கைக் கரையிலுள்ள ஹ்ருஷீகேசமே இச்சங்கம் முதன்மையாய் வாழுமிடம். இந்தியா விலும், அயல் நாட்டின் பலவிடங்களிலும் எத்தனையோ கிளைச்சங்கள் இருக்கின்றன. தலைமைச் சங்கத்தில், ஒரு பொது ஜப மண்டபமும், எல்லாரும் ஒன்றாய் வணங்க ஒரு கோயிலும், புத்தகசாலையும், ஏழைகட்கும் மஹாத்மாக் களுக்கும் யாத்ரிகர்கட்கும் ஓர் இலவச வைத்யசாலையும், உள்ளூர்க் குழந்தைகட்காக ஓர் இலவசப் பள்ளியும் நிரந்தர ஸாதகர்கட்கும், யாத்ரிகர்கட்குமாக மூன்று குடீர நிரைகளும் இருக்கின்றன.

மேற் கூறியபடி இச் சங்கம் தொண்டு செய்து வரு கின்றது. ஆத்யாத்மிகத் துறையிலிறங்கி வழிதேடிச் செல்

வார்க்கு வேண்டிய உபதேசங்களையும் ஊக்கத்தையும் உத்ஸாஹத்தையும் அளித்துத் துணை புரிகின்றது. கடைத் தேற விரும்பு வோர்க்குச் சாந்தியைக் கொடுத்தளிக்க இதனைப் போல் இன்னொரு இடமில்லை. நகர வாழ்க்கையில் அடிபட்டு வாடி வதங்கிப் போனவர்களுக்கு உண்மையான மநஸ்ஸமாதியைக் கொடுக்கும் சாந்திக்ருஹம் இது தான். இயற்கையழகும், இயற்கை வளனும் நிரம்பப் பெற்றது. கங்கா நதியும், வெள்ளிப்பனி இமயமும், மஹாத்மாக்களின் கூட்டமும் இதனுக்குத் தனிச் சிறப்புவாய்ந்த அழகினைத் தருகின்றது.

Valuable Books By

SRI SWAMI SIVANANDAJI

		Price. Rs.
1.	Diamond Jubilee Commemoration volume	12/-
2.	Philosophy and Teachings	8/-
3.	Brahma Sutras (Part I)	7/-
4.	Concentration & Meditation	5/-
5.	Lives of Saints Vol. II	4/8
6.	Gospel of Swami Sivananda	4/8
7.	Lord Siva and His Worship	4/-
8.	All about Hinduism	4/-
9.	Ethical Teachings	3/8
10.	Hindu Fasts and Festivals	3/4
11.	Mind Its Mysteries & Control Part II	3/-
12.	Principal Upanishads Part II	3/-
13.	Illuminating Stories	3/-
14.	Gyana Yoga	3/-
15.	Wisdom Sparks	3/-
16.	Light Fountain	3/-
17.	Spiritual Lessons	3/-
18.	Siva the Prophet of the New Age	3/-
19.	Story of an Eminent Yogi	3/-
20.	Upanishad Drama	3/-
21.	Uttara Yogi	2/8
22.	Sayings of Swami Sivananda	2/8
23.	Sage of Ananda Kutir	2/8
24.	Sivananda the Perfect Master	2/8
25.	Necessity for Sanyas	2/8

THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE,

Ananda Kutir P. O.

Rishikesh.